حياتنا..
بين البرود العاطفى
والبرود الجنسي

إيمان السيد

دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسـم الكـتـاب: حياتنا بين البرود العاطفي والبرود الجنسي

اسم المؤلف: إيمان السيد

الناشر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2013 / 20284

الترقيم الدولى: 0 - 69 - 5313 - 977 - 978

الإشراف العام: وائل سمير

دار الخلود

للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥

فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM



مقدمة تجب قراءتها!!

البرود الجنسي عند الرجال

البعض من الرجال في وقتنا الحالي مصابون بحالة يطلق عليها البرود الجنسي مثلهم مثل بعض النساء في هذه الحالة

لماذا يصبح الرجل بارداً جنسياً

اولاً : أن الرجل أصبح له شريك منافس في حياته الخاصه غير متطالبات الحياة الصعبة التي يعيشها الرجل والمرأه سيان

ثانيا : إحساس بعض الرجال بالإحباط إذا شعر بأنه أقل قدرة وكفاءة في الحياة من المرأة وأنها تساويه في عدة مجالات

ثالثا : الإحساس بعدم الرغبة بالمرأة لكونها منافساً قوياً له في العمل والحياة وبالذات إذا كانت متعلمة وذات منصب وظيفي

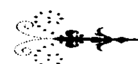
رابعا : كل هذه الأسباب وأسباب أخرى تحدث عند الرجل فشلاً في الحياة الجنسية.

خامسا : فترات الجماع المتباعده بين الزوجين بالذات إذا دخلت المرأة سن اليأس.

وبعد ذلك تتعقد الحياه الزوجية حتى تصبح في حال ميؤس منها غير ذلك حالة سرعة القذف التي تصيب الزوج وقله الانتصاب

إن الغدد الجنسية عند الرجل والمرأة تفرز هرموناتها من الغدة النخامية ويفرز الفص الأمامي لهذه الغدة هرمونات منبة للخصية

وهرمونات منبة للمبيض ويتوقف على هرمونات المبيض والخصية نمو الأعضاء الجنسيه ونشاطها.



أسباب البرود الجنسي عند النساء

أسباب البرود الجنسي من الناحية الطبية عند النساء :

أولا: تشنج المهبل:

هو عبارة عن تقلص العضلات المحيطة بالثلث السفلي للمهبل بشكل دائم أو متكرر عندما تتم محاولة الإدخال في المهبل، سواء بعضو الزوج أو الإصبع أو الفحص النسائي بالمنظار خاصة.

معظم النساء اللاتي يعانين من تشنج المهبل تكون لديهن الرغبة الجنسية طبيعية، ويصلن إلى الرعشة لكن دون جماع، وقد يكون تشنج المهبل بدئيا وذلك في النساء اللاتي لا يسمحن بالإدخال من البداية، أو ثانويا ناجما عن عسرة في الجماع.

أسبابه:

١- تجربة جنسية مؤلمة كاغتصاب مثلا.

٢- فحص حوضي مؤلم.

٣- محاولة إدخال أولى مؤلمة.

٤- قد يكون السبب مفهوماً دينياً تطهرياً.

٥- مفاهيم جنسية خاطئة عن تشريح أعضاء التناسل.

٦- هناك أسباب صحية كالإندومتريوز (بطانة الرحم الهاجرة)، أو داء الحوض الالتهابي، أو انسداد غشاء البكارة الكلي، أو ضيق المهبل الخِلقي.

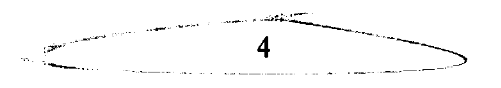
ثانيا: عسرة الجماع :

هي الألم الذي يحدث قبل الجماع أو أثناءه أو بعده مع غياب تشنج المهبل.

أسبابه:

١- التهابات نسائية أو فرط الحساسية.

٢- قساوة غشاء بكارة.



٣- تندب مكان الخياطة بعد الولادة.

٤- تشوهات خلقية في المهبل.

٥- عدم كفاية المداعبة لجعل الغدد في المهبل تقوم بعملها الإفرازي المزلق.

٦- ضمور المهبل الناجم عن نقص الأستروجين.

٧- الداء الحوضي الالتهابي والإندومتريوز والارتخاء الحوضي أو ما يعرف بهبوط جدران المهبل، ويحصل غالبا مع تكرر الولادات.

العوامل النفسية لعسرة الجماع

١- العوامل التربوية: والنظر إلى الجنس كنوع من الذنب نتيجة لتربية خاطئة.

٢- العوامل الراضة للنفسية: اغتصاب أو تحرش جنسي سابق.

٣- عامل الرضا والغضب من الزوج.

العوامل المؤثرة على الرغبة الجنسية لدى المرأة

أولا: العمر : تقل الرغبة الجنسية وعدد مرات الجماع مع تقدم عمر المرأة، وخاصة عند بلوغها سن اليأس الذي يتراوح بين ٤٥ و٥٥ سنة، لكن لا يعني هذا أن المرأة تفقد اهتمامها بالجنس، بل إنها تستمر راغبة فيه لكنها تحتاج في تلك السن للحب والرفقة أكثر من حاجتها لمجرد المتعة.

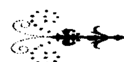
كذلك فإن حدوث بعض التغيرات التشريحية بعد سن اليأس يجعلها تعاني من صعوبة في الجماع بسبب تضيّق المهبل ونقص إفرازاته الملينة لعملية الجماع بسبب غياب هرمون الأستروجين وهو الهرمون الأنثوي الذي أصبح من الممكن تعويضه موضعيا على شكل كريم أو عن طريق تعويضه دوريا بشكل شهري.

ثانيا: الأمراض: بعض الأمراض تقلل من الرغبة الجنسية :

١- بعض الأمراض الحادة كاحتشاء العضلة القلبية.

٢- بعض الأمراض المزمنة كمرض الكلية أو التهاب المفاصل.

٣- بعض الأمراض العصبية كالتصلب العديد.



٤- الأمراض الاستقلابية كالسكري ونقص نشاط الغدة الدرقية.

٥- العقم قد يؤثر على نفسية المرأة لشعورها بالإحباط واليأس وكونها غير مرغوبة.

٦- العمليات الجراحية في الجهاز التناسلي كاستئصال الرحم.

٧- الأمراض السرطانية في الثدي أو في الأعضاء التناسلية سواء وجودها أو علاجها.

ثالثا: الأدوية :

كأدوية الضغط والمدرات البولية، والأدوية النفسية بما فيها مضادات القلق والاكتئاب والمخدرات، وأخيرا الحبوب المانعة للحمل.

من العوامل النفسية التي تقلل الشهوة الجنسية لدى المرأة

١- المعتقدات الدينية الخاطئة، وأن الجنس شيء دنس يجب التطهر منه أو ما يسمى بعقدة الذنب من الجنس.

٢- الكبت النفسي في الطفولة، حيث تمنع الطفلة من التعبير عن أبسط رغباتها فتكبر وهي غير قادرة على التعبير عن نفسها.

٣- الخوف من الحمل أو الأمراض المنتقلة بالجنس.

٤- وجود ميول سحاقية سابقة للزواج.

٥- وجود تجربة جنسية مصحوبة بالخوف والرهبة كاغتصاب أو اعتداء جنسي.

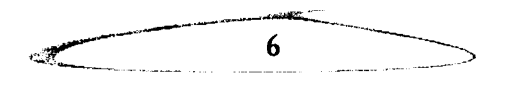
٦- وجود صعوبة في الجماع أو عدم الوصول إلى الذروة.

٧- بعض النساء يخفن من فقدان التحكم فى الرغبة الجنسية فيضغطنها إلى الحد الأقصى.

٨- اختلاف المشاعر بين الزوجين من ناحية المحبة والحاجة، حيث يرغب طرف بالقرب دائما بينما يفضل الطرف الآخر وجود مسافة بعد أكبر.

٩- يصعب على المرأة التي تشعر بالغضب من تصرفات زوجها أو عدم محبته لها أن تكون راغبة فيه جنسيا.

١٠- عدم اختيار التوقيت المناسب للجماع أو حدوثه في جو غير مناسب.





نفسية النساء

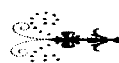
بدا لي في أول الأمر أن الكتابة عن سيكولوجية المرأة (الطبيعة النفسية لها) لا يحتاج سوي عودتي إلى أرشيف جلسات العلاج النفسي التي أتاحت لي كثيرا رؤية هذا المخلوق اللغز بلا أقنعة أو بأقل قدر ممكن من الأقنعة ثم أربط هذه الرؤى الميكروسكوبية التحليلية برؤيتي للمرأة في الحياة اليومية بالعين المجردة وبذلك تكتمل الصورة ونصل إلى كلمة السر التي تفتح لنا دهاليز هذا الكيان المحير.

وسوف يتم هذا من خلال عدة مفاتيح بسيطة نذكرها فيما يلي :

I. التكشف البيولوجي مقابل التستر النفسي :

لا يمكن فهم المرأة نفسيا إلا من خلال فهمها بيولوجيا فعلي الرغم من غموض المرأة نفسيا فهي شديدة الوضوح بيولوجيا بمعني أن التكوين البيولوجي فاضح لها مهما حاولت إخفاءه فهي أضعف عضليا من الرجل علي وجه العموم وفي حالة بلوغها يسيل دم الدورة الشهرية معلنا بدء الحدث في وضوح ويتكرر ذلك الإعلان مرة كل شهر مسبوق ومصحوب ومتبوع بتغيرات جسدية ونفسية لا يمكن إخفاؤها والتركيب الجسماني للمرأة بعد البلوغ يعلن عن نفسه بشكل واضح من خلال بروزات واضحة في أماكن مختلفة من الجسم والحمل يكون ظاهرا بارزا بعد الشهر الرابع والولادة مصحوبة بألوان شتي من الألم والصراخ والنزف والأطفال كائنات ظاهرة وملتصقة بآلام تعلن أمومتها في صراحة ووضوح وحين تصل المرأة إلى سن الشيخوخة أو قريب منها تظهر الترهلات والتجاعيد بشكل أكثر وضوحا مما يظهر في الرجل.

وكرد فعل طبيعي لهذا الفضح البيولوجي تميل المرأة – السوية – إلى التخفي والتستر وما الخجل الفطري لدي المرأة إلا رغبة حقيقية في الابتعاد عن العيون الفاحصة المتأملة



لتلك المظاهر البيولوجية الكاشفة ومن هنا يبدو حجاب المرأة ملبيا لهذا الاحتجاج الفطري النفسي للتستر. أما محاولات التعري لدي النساء فإنها غالبا بإيعاز من الرجل ورغبة في إرضائه أو جذب انتباهه أي أن التعري ليس صفة أصلية في المرأة السوية.

وربما تكون صفة التستر قناعا يخفي حقيقة المرأة البيولوجية ومشاعرها عن العيون، خاصة إذا بالغت المرأة في استخدامها وربما يكون هذا هو أحد أسباب غموض المرأة وكونها لغزا.

وتتبع صفة التستر صفة أخرى تبدو مناقضة لها لكنها في الحقيقة مكملة إياها وهذه الصفة هي التظاهر. فالمرأة لا تكتفي بالتستر ولكنها تريد أن تزين ظاهرها وتجمله ليتلهي به كل ناظر إليها فلا يستطيع التلصص إلى دخائلها بسهولة ومن هذا نفهم ولع المرأة الفطري بأدوات الزينة والتجمل واستعمال الروائح العطرية ولا يتوقف التظاهر عند المستوي الجسدي أو المادي فقط. إنما يمتد إلى المستوي النفسي فيتمثل في ميل المرأة إلى الكذب المتجمل بمعني أنها تميل إلى إعطاء صورة أفضل عن نفسها تخفي بها أشياء وتظهر أشياء وهي إن بالغت في عمليتي التستر والتظاهر تصبح خادعة ومخدوعة في نفس الوقت فهي تكون قادرة علي خداع الرجل بظاهرة (المخالف كثيراً لباطنها) وتكون أيضا مخدوعة لأنها بمبالغتها في لبس القناع تصبح بعيدة عن مشاعرها الحقيقية وعن ذاتها الأصلية فتصدق ما صنعته من وسائل التمويه.

والمرأة لا تحتاج فقط إلى ستر تكوينها البيولوجي والتظاهر بخلافة إنما تحتاج إلى ذلك أيضا في مواجهة مشاعرها وعواطفها فقد خلقت بطبيعة جياشة لتكون مناسبة لمواكبة حاجات الأب والزوج والأبناء وهذه الطبيعة تتسم بالسيولة العاطفية والتي تتبدى في التغير السريع في المشاعر وفي حرارة هذه المشاعر مقارنة بالرجل وهذه السيولة العاطفية يكمن خلفها تركيبات عصبية وإفرازات هرمونية تجعلها قوة دافقة تخشى المرأة خطرها ولذلك تحاول جاهدة إخفاء جزء كبير من مشاعرها وربما أظهرت مشاعر تبدو في الظاهر عكس مشاعرها الحقيقية فهي تحاول إخفاء حبها حتى لا تتورط في علاقات حرجة وتحاول إخفاء كرهها حتى لا تتعرض لغضب الرجل الذي تحتاج إلية وتخشى بطشه وهي التي



خلقت لتتمنع وهي راغبة (يتمنعن وهن الراغبات) فإحساسها بضعفها وإحساسها بأنوثتها يجعلها تفضل موقف الانتظار فلا تسمح لرغباتها بالظهور الفج أو التعبير الصريح كما يفعل الرجل.

II. التبعية :

مهما تظاهرت المرأة بالقوة ومهما تزعمت الحركات النسائية فهي تشعر في أعماق أعماقها بأن الرجل يعلوها وإنها تابعة له متعلقة في رقبته والحركات النسائية نفسها تعتبر دليلا علي ذلك لأن المرأة لو شعرت في قرارة نفسها بالمساواة الحقيقية بالرجل لما شغلت نفسها بالإلحاح ليل نهار بأنها (مثل الرجل).

ويبدو أن هذه حقيقة لا تستطيع المداهنات الاجتماعية أو الإنسانية تجاهلها علي أي مستوي من المستويات.

جاء في القرآن (لهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة).

وقوله تعالي (الرجال قوامون علي النساء بما فضل الله بعضهم علي بعض وبما أنفقوا من أموالهم).

والواقع يؤكد هذه الحقيقة في كثير من النواحي فمما لا شك فيه أن الرجال اقوي عضليا من المرأة (والاستثناءات النادرة لا تنفي هذه القاعدة بل تؤكدها) والرجل متفوق فأغلب المجالات علي مر العصور (وهذا لا يمنع تفوق النساء علي كثير من الرجال علي الندرة التي لا تغير القاعدة) والطريف أن الرجال ثبت تفوقهم علي المرأة في المجالات التي كان يعتقد أن المرأة سبق معرفة بها وسبق تخصص فيها.

والمرأة السوية تعرف بداهة أنها متعلقة برقبة الرجل طوال مسيرة حياتها فقد عاشت طفولتها وصباها متعلقة برقبة أبيها أو أخيها وعاشت شبابها ونضجها متعلقة برقبة زوجها وعاشت بقية حياتها متعلقة برقبة ابنها وهكذا تشعر المرأة بمحورية دور الرجل سواء أحبته أم كرهته.

وكرد فعل نفسي لهذا الشعور العميق بالتحتية والتبعية نجد أن المرأة تميل إلى الدهاء والحيلة لتفادي بطش الرجل وهي تلجا للإغراء بأن تتزين وتتعرض للرجل وتنتظر سعيه إليها فان لم يكن ذلك كافيا لجأت إلى الإغواء بالتنبيه والحيلة والدلال فهي تسعي إلى تحريك إرادة الرجل نحو الفعل بمعني أن المرأة تملك الإرادة المحركة في حين يملك الرجل الإرادة الفاعلة والمرأة بوعيها الفطري بقوة الرجل تسعي لموازنة ذلك بجمال الأنوثة وهي تستطيع أن تصل من خلال جمال الأنوثة إلى قهر قوة الرجولة وبذلك تشعر أنها حققت مرادها وأكثر.

وحين تفشل المرأة في إغراء الرجل أو إغوائه أو حين ترفض حتمية التحية والتبعية للرجل بسبب استرجالها أو لمبالغة الرجل في الاستعلاء عليها فأنها تلجا للعناد والمخالفة والعصيان فهي بالعناد تثبت وجودها الذي استله الرجل بحماقته والإطاحة به وهي بالعناد ترفض ضعفها الذي استغله الرجل لإذلالها بدلا من توظيفه لخدمة الحياة.

والمرأة مثل أي تابع مولعة بالممنوعات وبما هو ليس كذلك فهي تبحث عن البديل لعلها تجد فيه الخلاص من التبعية للرجل ولعل إقدامها علي الأكل من الشجرة المحرّمة يرمز لهذه الصفة الأصلية فيها.

والمرأة حين تفشل في إغراء الرجل أو إغوائه وحين تفشل في مقاومة قوته بجمالها وحين تفشل في تحريك إرادته نحوها وحين تفشل في عناده وحين تفشل في اجتياز الخطوط الحمراء والدخول في المناطق الممنوعة حين تفشل في كل هذه الوسائل لا تجد أمامها إلا الشكوى والألم والتمارض ويحدث هذا حين يهمل الرجل المرأة أو حين تفقد المرأة جاذبيتها أثناء الحمل أو بعد الولادة أو حين بلوغ سن اليأس وهنا تكثر علامات الاستغاثة ونداءات القرب وطلب الاعتمادية السلبية لعل هذه الأشياء تكون شفيعة لها عند الرجل فيرق قلبه ويحتويها مرة أخرى (سواء كان أبا لها أو زوجا أو ابنا).

ج.المرأة ونوازع الحياة :

وإذا كانت صفة التبعية قد أغضبت بعض النساء فان الصفة الحالية حتما ستسعدهن أيما إسعاد فالمرأة تعلم في قرار نفسها أنها الوعاء الذي يحافظ علي بقاء النوع فهي منتجة

للحياة بإذن ربها وراعية لها أقوي من الرجل والمرأة هي وعاء اللذة الجنسية التي أعطاها المحللون النفسيون مكتنة محورية في توجيه وتحريك السلوك والمرأة هي الوعاء العاطفي الذي يشعر الرجل معه بالسكينة والراحة والمرأة تذكي روح التنافس بين الرجال طلبا للقوة التي توصل إلى قلبها إذن فالمرأة وعاء الحياة ووعاء البقاء ووعاء اللذة ووعاء العاطفة والسكن ووعاء القوة أي أن المرأة تضرب بجذورها في اعرق نوازع الحياة.

د. الوفاء للطبيعة :

هذه إحدى الصفات المحيرة جداً للرجل فهو يريد المرأة وفيّة له دائما والمرأة السوية تفعل ذلك غالبا خاصة إذا كان وفاؤها للرجل يتماشي مع وفائها للطبيعة أما إذا تعارض الاثنان فإنها تختار (شعوريا أو لا شعوريا) الوفاء للطبيعة وهذه فطرة أصيلة في المرأة للمحافظة علي القوة والجمال في النوع البشري فالمرأة اكثر ميلا نحو الأقوى بكل معاني القوة والأجمل بكل معاني الجمال وهي مدفوعة لذلك بالفطرة ولو كانت غير ذلك فقلبت الأضعف (بكل معاني الضعف) والأقبح بكل معاني القبح لتدهورت السلالات البشرية وهذه الصفة رغم انتهازيتها الظاهرية علي الأقل في نظر الرجل فإنها تدفعه ليكتسب مصادر الجمال المظهر والأخلاق والسلوك وهذا يصب في النهاية في مصلحة الجنس البشري ككل حتى وإن كان علي حساب الضعفاء من الرجال وهناك استثناءات تقبل فيها المرأة الاستمرار مع الأضعف أو الأقبح ويكون ذلك بدافع الشفقة أو الأمومة أو أي دوافع فطرية أخري أو تكون مضطرة لذلك وهذه الاستثناءات لا تنفي القاعدة الفطرية العامة والمرأة حين تقاوم فطرتها مضطرة فان ذلك يظهر عليها في صورة اضطرابات نفسية وجسمانية متعددة كاحتجاج علي مخالفة الدافع الفطري لديها وهو الوفاء للطبيعة التي تدعم بقاء الأقوى والأجمل.

هـ. الجمع بين النقيضين :

لا يفهم المرأة من لا يفهم هذه الصفة الفطرية فيها فهي تجمع بين اللذة والألم بحيث لا يستطيع التفرقة بينهما في لحظة بعينها ويتجسد ذلك في حالة الحمل والولادة والرضاعة وتربية الأولاد. فعلي الرغم من شكوى الأم من آلام الحمل والولادة والرضاعة والتربية

فإنها في ذات الوقت تشعر بلذة عارمة أثناء هذه المراحل ويمتزج الحب بالكره لدي المرأة فهي تكره شقاوة الأبناء وتحبهم في ذات الوقت وتحقد علي الزوج ولا تطيق ابتعاده عنها وتضيق من الأب وتدعو له بطول العمر وهي تجمع بين الضحك والبكاء ويساعدها تكوينها العاطفي وسيوله مشاعرها علي ذلك ويساعدها التكوين البيولوجي فتسعفها الغدد الدمعية بما تحتاج إليه من دموع وبمنتهى السرعة والسهولة.

و. التقلب :

وهو صفة بيولوجية ونفسية أصلية في المرأة فالمرأة منذ بلوغها لا تستقر علي حال فأحداث الدورة الشهرية وما يسبقها وما يصاحبها وما يتبعها من تغيرات تجعلها تتقلب في حالات انفعالية متباينة والحمل وما يواكبه من تغيرات جسدية وهرمونية ونفسية يجعلها بين الشوق والرفض وبين الرجاء والخوف طيلة شهور الحمل ثم يتبع ذلك زلزال الولادة الذي ينتج عنه تعتعة ما تبقي من استقرار لذي المرأة ومع قدوم الطفل تصبح الأم مسئولة عن كائن كثير الاحتياجات شديد التقلب ولابد أن تكون لديها قابلية لمواكبة كل هذا وغيره كثير في حياتها ومن لا يفهم صفة التقلب لدي المرأة يحار كثيرا أمام تغير أحوالها ومشاعرها وقراراتها وسلوكياتها.

وبالتالي فان الصفات التي ذكرناها تمثل غالبية النساء وتبقي هناك استثناءات تخرج عن هذه القواعد ولكن الاستثناءات لا تنفي بل تؤكد القاعدة.

وأخيرا نقول هذه هي المرأة اللغز شديدة الغموض شديدة الوضوح بالغة الضعف بالغة القوة فاستوصوا بالنساء خيراً.



مشكلة البرود الجنسى عند السيدات

يعرف البرود الجنسى بأنه عدم حصول المرأة على اللذة المنشودة عند الجماع.. وهناك عوامل عديدة تمنع النساء من الحصول على النشوة القصوى في الجماع، مما يجعلها باردة جنسياً ومنها:

١- العوامل المرضية العضوية.

٢- الالتهابات الحوضية، الختان (الطهارة)، وبتر البظر والشفرتين.

٣- الاضطرابات الهرمونية

٤- المشاكل النفسية - قلق - توتر عصبي - اكتئاب - إحباط - ملل - ضيق - عصبية

٥- الذكريات المؤلمة وممارسة الفتيات العادة السرية بعد مشاهدة الأفلام الاباحية المثيرة للشهوة

٦- الإدمان على العادات السرية قبل الزواج عند الزوج مما يؤدي إلى سرعة القذف.

٧- تعاطي بعض العقاقير الكيميائية

٨- المهدئات، المنومات، مضادات الاكتئاب، حبوب منع الحمل، الأدوية الهرمونية.

٩- الشعور بالألم أثناء الجماع

١٠- العلاقة العائلية المضطربة

١١- الخيانة الزوجية

١٢- تقدم العمر، عدم الخبرة الجنسية، الجهل الجنسي



١٣- التجارب الجنسية الصادمة، مثل التعرض للاغتصاب في سن مبكرة

١٤- سوء التفاهم بين الشريكين وانعدام فرص الحوار الزوجي

١٥- قسوة الزوج، إساءة التصرف، الإدمان على الخمر والمخدرات

١٦- عدم القيام بالمداعبة الزوجية والتمهيد الفسيولوجي الجيد قبل الإيلاج٠

أنواع البرود الجنسي

١-فقدان الرغبة الجنسية وقلة الاهتمام بالجنس أوالشعور الجنسي.

٢- عدم الاستثارة الجنسية، وعدم القدرة على التجاوب مع مداعبات الزوج٠

٣- عدم الوصول لنشوة الاتصال وعدم القدرة على الحصول على الأورجازم - Anorgasmia

٤- عسر الجماع أو الشعور بالألم أثناء العلاقة الزوجية - Dysparonia

٥- التشنج المهبلي - Vaginusmus

٦- عدم الحصول على رضا في العلاقات الجنسية يسبب قصور الزوج عن تلبية رغبة زوجته.

أو بسبب الإحباط النفسي أو المقارنة مع ما تراه الزوجات على الشاشة من أفلام البورنو الجنسية او ما قد تسمعه من صديقاتها أو جاراتها عن الحصول على عدة رعشات في العلاقة الواحدة - Multiple Orgasm

كيف تتحقق النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية

لتحقيق حدوث النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتي:

١- إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها

٢- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلي الذي يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجي

٣- معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعاني منها مثل:

- طريق ماسترز وجونسون - طريقة الضغط المتقطع بأيدي الزوجة

- طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة ٩٠٪

- طريقة العد العكسي من ٥٠٠-٤٩٩-٤٩٨..... حتى الصفر

- تغير وضعية الجماع بالوضع العكسي أو الزوجة في وضعية الفارس

- استخدام مراهم مخدرة موضعيا قبل الجماع بربع ساعة

٤- عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسي والتفاهم العقلي والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها في العلاقة الزوجية، وهي علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة جسدية فقط وتمر مراحل الاستجابة الجنسية الفسيولوجية بأربع مراحل هي:

١- دورة الاستثارة - أو الشهوة - Sex Libido

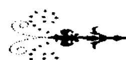
٢- دورة الهياج الفسيولوجي - Excitement

٣- دورة الذروة (الأورجازم) أو النشوة القصوى - Orgasm

٤- دورة الانتهاء (الانحلال) Resolution، والميل للنوم ويجب على الزوج علاج أية مشاكل عضوية أو نفسية تقلل فترة الانتصاب أو تعجل بالقذف مثل مشكلة سرعة القذف لإطالة فترة الجماع بما يتماشى مع دورات الذروة عند الزوجة.

المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجة

-تأخذ في النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق. وفترة الذروة في المرأة تتراوح ما بين ٣-١٥ ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من ١٠ - ١٥ دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من ١٢ ساعة إلى يوم كامل مما يؤدي إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبي، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.



العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجة

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء زوجته بحيث ينسجم التفاعل العاطفي والزوجي بينهما، حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدي وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدي ويزداد حجمه بحوالي الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهري والأحمر الخمري، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجي الداكن، وتظهر الإفرازات خلال ١٠-٣٠ ثانية بعد بدء العلاقة والتهيج الجنسي ويستطيل الفرج وينتفخ الثلث الأسفل، وفي الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من ٣ - ١٥ انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات ٨ أعشار الثانية.

ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة في فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة وتتوقف هذه التقلصات في فترة الانحلال ويعود الرحم لموضعه الأول.

ويحدث توتر عضلي كامل ويحدث إفراز من غدد بارثولين خلال فترة التهيج لتسهيل الإيلاج وترطيب المهبل، وأثناء الجماع تحدث زيادة في معدلات التنفس. وزيادة في معدلات النبض. وفقدان السيطرة العضلية الإرادية أثناء الذروة والرجوع للحالة الطبيعية بعد الذروة.

شروط العلاقة الزوجية المثالية

- يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.

- تجب تقوية الدافع الجنسي لدى الزوجات وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية من الزوج والإثارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق استثارة الجهاز العصبي المستقل ،

- يجب علاج أية مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق - اكتئاب - إحباط)

- علاج أي التهاب أو ألم عضوي أو حوضي أو بولي لعلاج عسر وآلام الجماع.

- يجب وجود انسجام عاطفي ونفسي وجسدي وانفعالي بين الزوجين

- تجب إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخارجةالتي ترسّب شعورا بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعورا بالحرمان الجنسي.

- يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها نفسيا وفسيولوجيا للعلاقة الزوجية.

- علاج الزوج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التي تؤدي لسرعة القذف والعجز الجنسي مما يترك أثره على برودة الزوجات.

لتحقيق النشوة القصوى في الزوجات

أولا: يجب تغير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التي تؤدي لاضطرابات في الغدد

الصماء وقد تؤدي للبرودة الجنسية.

ثانيا: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى.

يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهي الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن والشفرتين والبظر. أما المهبل فهو قناة عضلية خالية من الأعصاب الحساسة فيما خلا

ثالثا: والزوجة تثار عاطفيا ومزاجيا قبل أن تثار جسديا وعلى الزوج أن يتحكم في مشاعره وأنانيته.

رابعا: تجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجي فبعض الزوجات لا تطلب اجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدي لشعور الزوجة بالملل والألم أو الفتور والنفور الجنسي. وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهن أوقات منتصف الشهر القمري ١٤، ١٥، ١٦ من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد يفضلن الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دوراً كبيراً وفي كل أحوال البرود الجنسي تجب متابعة الحالة مع الطبيب المختص

الثقافة الجنسية

الامراض الجنسية والتناسلية - سؤال وجواب

أعرض بعض الأسئلة التي قد تخطر على بال القارئ، وكثيراً ما يستفسر عنها مراجعو عيادات الأمراض التناسلية والعقم، بالإضافة إلى موضوعات أخرى متنوعة راجياً الله أن

يعم بنفعها الجميع.

س: هل ظهور سائل من مجرى البول يعني الإصابة بمرض تناسلي؟

ج: السيلان بصفة عامة يعني ظهور سائل من مجرى البول. قد يكون ذلك شفاف اللون، صافياً، أو يظهر عن التهيج الجنسي أو نتيجة حساسية داخلية بمجرى البول، وتلك لا تعتبر من الحالات المرضية. أما إذا كان السائل أصفر اللون يشبه الصديد ويترك أثراً ولوناً على الملابس الداخلية فإن هذه الحالة مرضية، وليس بالضرورة أن يكون سبب ذلك نتيجة اتصال غير مشروع فقد يكون نتيجة التهابات بالمجاري البولية أو بالبروستاتا.

س: كيف يمكن التفريق بينهما؟

ج: يمكن تمييز ذلك حسب نوع المادة التي تخرج من مجرى البول ورغم هذا فإن الطبيب هو الذي يستطيع أن يُحدد ذلك بأخذ عينة من السائل بالضغط على مقدمة مجرى البول وعلى شريحة زجاجية ويتم فحصها بالمجهر فتظهر الخلايا الصديدية.

وأود أن أشير هنا إلى أنه من الضروري جداً أن تكون هذه خطوة مهمة في فحص الشخص الذي يشكو من السيلان ومن ثم يقوم الطبيب بإجراء المزيد من الفحوصات في المختبر، مثل طلب زراعة السائل حتى يحدد نوع الجرثومة المسببة والمضاد الحيوي المناسب.

س: هل إجراء التحاليل بالمختبر ضروري قبل البدء في معالجة السيلان؟

ج: أود أن أوضح أولاً أن تقييم الإخصائي هو في الأساس يعتمد على وضع المصاب. فمثلاً قد يشكو من حرقان بالبول أو من أعراض مختلفة نتيجة التهابات بالمجاري البولية أو من التهابات بالبروستاتا. وفي كثير من الأحيان تُظهر المختبرات نتائج متفاوتة، فلو اعتمد الإخصائي على تلك النتائج قد لا يُعطي العلاج النتيجة المرجوة. وفي جميع الأحوال يجب أن يتأكد الطبيب من خلو المصاب بمرض السيلان من الزهري، إذ أن كثيراً من المضادات

الحيوية لو تناولها المريض قد تُخفي مرض الزهري ولا تُظهر النتائج المخبرية ذلك، مما يُسبب مضاعفات خطيرة للمريض. ولهذا السبب يجب عدم تناول المضادات الحيوية بدون استشارة الطبيب.

س: هل إصابة الحامل بمرض السيلان يؤثر على الجنين؟

ج: إصابة الحوامل بمرض السيلان نتيجة العدوى بجرثومة السيلان دون المعالجة في الوقت المناسب قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة للجنين خاصة أثناء عملية الولادة. لقد كان مرض السيلان في السابق يُعتبر من أهم أسباب العمى عند الأطفال حديثي الولادة.

س: كيف تمكن معرفة أن الحامل مصابة بمرض السيلان؟

ج: الفحص الدوري للحوامل ضروري جداً وذلك لمتابعة وضع الجنين ومعالجة أية حالة مرضية تظهر أثناء فترة الحمل، خاصة الالتهابات الفطرية والجرثومية. أما إذا كان الزوج مصاباً بمرض السيلان فلابد أن يُبلُغْ الطبيب المعالج للزوج من يشرف على علاج الزوجة بذلك حتى يقوم بعمل ما يلزم.

س: هل يجب الامتناع عن الاتصال الجنسي أثناء إصابة أحد الطرفين بمرض السيلان؟

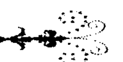
ج: بالتأكيد يجب التوقف عن الاتصال وحتى الملامسة الخارجية للأعضاء التناسلية وأدوات الطرف المصاب الملوثة، مثل الملابس الداخلية أو الفوط أو كراسي الحمامات الرطبة الملوثة بالسيلان لأن هذه قد تكون مصدراً للعدوى.

س: إلى متى يستمر ذلك؟

ج: إلى أن يحدد الطبيب المعالج للطرفين شفاءهم التام من المرض التناسلي.

س: هل الاتصال الجنسي هو الطريقة الوحيدة لنقل الأمراض التناسلية؟

ج: تنتقل الأمراض التناسلية بطرق مختلفة وذلك إما عن طريق الاحتكاك مع المصابين



كما هو الحال في مرض الزهري خاصة عند التقبيل وإما ملامسة المناطق المصابة المتقرحة حول الفم والجهاز التناسلي. ويحدث ذلك تحت ظروف معينة أو عن طريق إفرازات للمصاب مثل المني أو نقل الدم في حالات مرض فقدان المناعة المكتسبة (AIDS).

س: قد يدعي البعض أنه أصيب بمرض السيلان أو مرض جنسي أثناء الإجازة وبرفقة عائلته مؤكدا أنه لم يمارس الجنس أو يحتك بأشخاص مشبوهين.. فكيف يمكن تفسير ذلك؟

ج: من الممكن أن تحدث الإصابة من المواد الملوثة بإفرازات المصابين خاصة في الفنادق أو من كراسي الحمامات الملوثة أو من المناشف.

س: هناك من يتناول المضادات الحيوية قبل الممارسة الجنسية غير المشروعة أو بعدها معتقداً أن ذلك يقيه شر الإصابة من الأمراض التناسلية؟

ج: سمعت ذلك من كثير من المرضى أو ممن ينوون القيام بإجازات مشبوهة. وأود أن أؤكد أن تناول المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب يُعتبر ليس خطأً فحسب، بل خطيئة وقد يجني بذلك على نفسه ويجلب لنفسه ولغيره المزيد من الأضرار. وسبب ذلك أن الجراثيم المسببة للأمراض التناسلية متنوعة ولكل منها مضاد حيوي يؤثر عليها بجرعة معينة. فإذا أخذت تلك المضادات جزافا فقد تكمن الجراثيم بالجسم مسببة مضاعفات خطيرة ويصعب بعد ذلك القضاء عليها.

س: هل مرض السيلان من الأمراض الخطيرة؟

ج: إذا لم يعالج بالطرق السليمة وفي الوقت المناسب فإنه قد يُسبب مضاعفات خطيرة.

س: كم يستغرق فترة علاج مرض السيلان؟ وهل هناك أنواع يتأخر علاجها؟

ج: في العادة إذا عُولج مرض السيلان مبكراً فقد لا يحتمل العلاج أكثر من أسبوع إذا لم

تصحبه مضاعفات. أما بعض الأنواع من مرض السيلان فقد يتأخر علاجها ويستغرق وقتاً أطول خاصة إذا لم يُعط المضاد الحيوي المناسب وبالجرعة المناسبة، أو كانت الجراثيم المسببة غير حساسة للعلاج أولها المقدرة على إفراز مضادات تبطل مفعول المضادات الحيوية.

س: هل تختلف درجات الإصابة بمرض السيلان من شخص لآخر؟ وهل هناك تحصينات ضد المرض؟

ج: تختلف الإصابة بمرض السيلان من شخص لآخر حتى ولو تعرضوا لنفس الظروف ويبدو أن الاستعداد الشخصي وحالة الشخص العامة خاصة إذا كان مصاباً بتشوهات خلقية بمجاري البول.

لا يوجد تطعيم ضد مرض السيلان ولا للأمراض التناسلية الأخرى حتى الآن.

س: هل استعمال الكبود الواقي يمنع الإصابة بمرض السيلان؟ وهل لذلك من أضرار؟

ج: ليست الإجابة دائماً نعم، إذ قد تحدث الإصابة بالأمراض التناسلية رغم استعمال الكبود الذي قد يتمزق أثناء العملية.

أما الأضرار التي يُسببها فإنه قد يؤدي إلى الحساسية وتسلخات بالعضو.

س: هل يُصيب مرض السيلان المجاري البولية والتناسلية فقط؟

ج: يصيب مرض السيلان بالإضافة إلى الجهاز البولي التناسلي مناطق مختلفة مثل الفم والشرج. وقد تنتقل الجرثومة عن طريق الدورة الدموية وتحدث مضاعفات خطيرة على القلب والعين والمفاصل.

س: هل يُسبب مرض السيلان العقم والضعف الجنسي؟

ج: إذا حدث ووصلت جرثومة السيلان إلى البريخ أو قنوات المني أو الخصيتين في الذكور أو قنوات "فالوب" بالإناث فقد ينتج عن ذلك حدوث عقم.

وقد يؤدي مرض السيلان إلى الضعف الجنسي كذلك.

س: هل من الممكن إصابة الأطفال بمرض السيلان؟ وكيف يتم ذلك؟

ج: يُصاب الأطفال أحياناً بمرض السيلان نتيجة عدوى من ملامسة الأدوات الملوثة مثل الفوط وكراسي الحمامات والملابس، إما من أحد الوالدين المصاب وإما من مصادر أخرى.

س: هل كل حالات السيلان في الأطفال مصدرها عدوى خارجية؟

ج: ليس كل حالة سيلان في الأطفال يكون مصدرها العدوى من المصابين. فقد تحدث التهابات بالمجاري البولية التناسلية خاصة من عدوى ذاتية بمرض الفطريات العنقودية من الشرج أو من الأم المصابة بمرض الفطريات. ويُسبب ذلك خروج سيلان من المهبل مع حكة شديدة وتسلخات في منطقة الفخذين.

س: يشتكي البعض من التهابات وتسلخات بالعضو خاصة بعد الاتصال الجنسي. فما سبب ذلك؟ وكيف تمكن معالجته؟

ج: هذه الظاهرة تحدث كثيراً وتتكرر نتيجة عوامل مختلفة أهمها احتكاك العضو أو نتيجة إصابة الزوجة بالالتهابات خاصة بمرض الفطريات العنقودية التي تنشط أثناء فترة الحمل، أو نتيجة حساسية من استعمال الكبود. وهناك مسببات أخرى مثل الحساسية التي تحدث من الملابس الداخلية الضيقة التي تحتوي على البولي أستر أو الحرير. وسبب آخر مهم لحدوث تلك التسلخات هو من رواسب صابون الغسيل على الملابس الداخلية خاصة إذا لم تُشطف جيداً بعد غسلها.

أما إذا كانت الحالة أكثر من تسلخ على العضو خاصة مع وجود تقرح، فيجب الاشتباه بمرض الزهري أو القرحة الآكلة، خاصة بعد الاتصال غير المشروع، لهذا فلا بد من مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة.



س: كيف يمكن تمييز قرحة الزهري عن غيرها؟

ج: هناك عُرف متفق عليه: بوجوب الشك بمرض الزهري في حالة وجود قرحة على الجهاز التناسلي إلى أن يثبت عكس ذلك خاصة بعد الاتصالات الخارجية. لهذا يجب إجراء التحاليل اللازمة لذلك. قرحة مرض الزهري تكون عادة واحدة في العدد، محاطة بهالة حمراء اللون، دائرية الشكل، وناعمة الملمس، ويخرج منها سائل أصفر وغير مؤلمة عادة إلا إذا غزتها جراثيم أخرى، وغير مصحوبة بحكة، كما يصاحبها تضخم بالغدة الإربية على أعلى الفخذين.

س: هل تظهر قرحة الزهري على أماكن أخرى غير المنطقة التناسلية؟

ج: تظهر على الشفاه والدبر وعلى أماكن أخرى من الجسم.

س: هل مرض الزهري يُعتبر من الأمراض الخطيرة؟

ج: إذا لم يُعالج مرض الزهري فإنه قد يشكل خطورة بالغة لما يُسببه من مضاعفات خطيرة بالجهاز الدوري الدموي والجهاز العصبي والهضمي وقد يؤدي إلى الشلل والوفاة أحياناً.

س: ما هو أثر مرض الزهري على الحوامل؟

ج: يُسبب مرض الزهري مضاعفات خطيرة على الجنين مع حدوث تشوهات أو عاهات مستديمة تظهر آثارها إما بعد الولادة مباشرة وإما بعد فترة طويلة.

وكثيرا ما يؤدي مرض الزهري في الحوامل إلى الإجهاض المتكرر بالإضافة إلى مضاعفاته الأخرى على الحامل نفسها.

س: يشتكي البعض من بثور صغيرة تآليل وتسلخات على العضو مصحوبة بحرقان وألم شديد تظهر وتختفي من وقت لآخر. ما طبيعة ذلك المرض؟ وهل هو مرض تناسلي؟ وما هي طرق الوقاية والعلاج؟

ج: هذا المرض هو مرض الهربس التناسلي. ينتقل عن طريق الاتصال مع المصابين.

وهو من الأمراض الجنسية التناسلية المزمنة الذي يُسبب آلاماً عضوية ونفسية واجتماعية للمصاب، إذ تظهر تلك التقرحات وتختفي في موجات متعاقبة وهي مُعدية للزوجة وقد تسبب لها مضاعفات خطيرة وقد تؤدي إلى سرطان الرحم.

طرق الوقاية من مرض الهربس: بعدم الاتصال الجنسي غير المشروع. علاج مرض الهربس التناسلي بمركبات السايكلوفير (ACYCLOVIR) ويُسمى بمركبات الزوفايركس (ZOVVIRAX) تحت إشراف الطبيب وقد يستغرق العلاج مدة طويلة والنتيجة ليست دائماً إيجابية.

س: أراد شخص أن يعمل بوظيفة في أحد المطاعم وطلب منه تقرير طبي. أجريت له تحاليل للدم حيث أظهر ذلك التحليل نتيجة إيجابية لمرض الزهري. هل يعني ذلك أن هذا الشخص مصاب بمرض الزهري؟

ج: هذه ظاهرة تتكرر كثيراً وقد تضني صاحب العلاقة وتضعه في موضع الشبهة والاتهام. وقد يصرف له العديد من العلاجات دون داع مطلقاً. إذا أظهر تحليل الدم خاصة التجارب الروتينية (التي تجرى عادة للمستخدمين) نتيجة إيجابية لمرض الزهري، فهذا لا يعني مطلقاً أن ذلك الشخص مصاب أو أصيب بمرض الزهري إذ أن هذه التجربة نسبية. فقد تكون نتيجة تحليل الدم إيجابية بينما ذلك الشخص غير مصاب بمرض الزهري.

س: كيف يمكن حل هذه المشكلة والتأكد من أن ذلك الشخص مصاب فعلاً بمرض الزهري؟

ج: تجرى تجربة تأكيدية وتسمى **(FTA-ABC)** أو **(T.B.H.A)** إذا ظهر تحليل الدم إيجابيا بعد هذه التجربة فإنه غالبا ما يكون الشخص مصاباً بمرض الزهري أو قد أصيب في الماضي. وتجب الإشارة هنا بأن بعض المرضى الذين يصابون بمرض الزهري

وتتم معالجتهم وقد شفوا تماما دون أي خوف من وجود المرض أو مضاعفاته، تبقى في أجسامهم مضادات تظهر النتائج التي تجرى لمرض الزهري إيجابية. وفي هذه الحالة لا داعي لإعطاء ذلك أي علاج ولا خوف منه من إحداث عدوى للآخرين. وتجب ملاحظة أن هذه التجارب إيجابية أيضاً في مرض الزهري المستوطن الذي ينتقل بطرق أخرى غير الاتصال الجنسي. وهذا يفسر ارتفاع نسبة التجارب الإيجابية لمرض الزهري في المناطق الموبوءة بالزهري المستوطن. وكما ذكرت لا داعي لإعطاء العلاج مادام أن المريض عولج سابقاً من مرض الزهري وإذا لم يكن هناك شك فى حدوث عدوى جديدة.

س: هل يعني ذلك أن الشخص يعتبر سليما رغم ظهور النتائج الإيجابية لمرض الزهري؟ ويمكن أن يمارس حياته الزوجية؟ ولا مانع من استخدامه في أية وظيفة؟

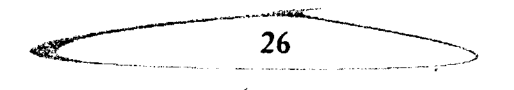
ج: نعم هذا ما أعنيه وإن كان هناك شك في أنه لم يتناول العلاج فيمكن إعطاؤه علاج مرض الزهري دون النظر إلى نتيجة تحليل الدم بعد ذلك.

س: ما هي الأمراض المختلفة التي قد توجد مضادات بالدم وتسبب النتائج الإيجابية لمرض الزهري عند إجراء تحليل الدم الروتيني لمرض الزهري مثل تجربة (V.D.R.L.)؟

ج: هذه الأمراض كثيرة أهمها:

- بعض أمراض الحميات مثل التيفويد، الملاريا، الأنفلونزا، نزلات البرد.
- كذلك أمراض الكبد ومرض الجذام ومرض الذئبة الحمراء وبعض أمراض الروماتويد.
- كما أن فساد الأمصال التي تستخدم في إجراء التجربة أو خطأ ما أثناء إجراء التجارب الروتينية.

لهذا يجب إجراء التجارب التأكيدية إذا أظهرت التجارب الروتينية لمرض الزهري الإيجابية.



س: جرى تشخيص إحدى الحالات بأنها مرض الزهري نتيجة التحاليل، وقد أعطي العديد من الحقن والعلاجات وكلما يراجع عيادة من العيادات يطلب منه الطبيب تحليلاً جديداً لمرض الزهري فتظهر معه النتيجة إيجابية ويقوم بإعطائه علاجاً جديداً وفي كل مرة لا تتغير نتيجة التحليل؟

ج: إذا عولج مرض الزهري من البداية فإن علاجه قد لا يستغرق أكثر من عشرة أيام ويشفى المريض تماما فأربع حقن من البنسلين ذات المفعول الطويل المدى عادة كافية للقضاء على مرض الزهري ويتم ذلك تحت إشراف الطبيب ولا داعي مطلقا لتناول أي علاج بعد ذلك حتى ولو كان التحليل إيجابيا. ولكن هناك نقطة مهمة جداً إذ لابد من علاج الزوجة كذلك إن ثبت أنها مصابة.

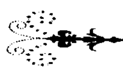
أما لماذا يظهر تحليل الدم إيجابيا لمرض الزهري؟ فإنني أقول إن بعض الأشخاص تبقى في دمهم مضادات تظهر إيجابية في التجارب المخبرية لمرض الزهري مهما تناول من العلاجات.

س: ما المقصود بمرض الزهري المستوطن؟

ج: مرض الزهري المستوطن من الأمراض التي تستوطن بمناطق جغرافية معينة ولا ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي كما هو الحال في مرض الزهري المعروف رغم أن الجرثومة المسببة للمرض واحدة في النوعين.

تحدث العدوى بمرض الزهري المستوطن عن طريق ملامسة الإفرازات من القروح التي تحدث للمصاب ويلعب الذباب دوراً في نقل المرض. ورغم أن مرض الزهري المستوطن قد يسبب تشوهات وتآكل في المناطق المصابة فإنه لا يسبب مضاعفات خطيرة بالجهاز الدوري أو الجهاز العصبي كما هو الحال في مرض الزهري التناسلي.

وطرق الكشف عن مرض الزهري المستوطن تتم بنفس التجارب المخبرية التي تجري



لمرض الزهري التناسلي وذلك بتجارب (T.P.H.A) و(V.D.R.L) ولذلك يلاحظ ارتفاع نسبة إيجابية التجربة في المناطق الموبوءة لمرض الزهري المستوطن. ولهذا السبب يجب عدم التسرع بالحكم على أن الشخص الذي تظهر تحاليل الدم له إيجابية لمرض الزهري أنه مصاب بمرض الزهري التناسلي.

يعالج مرض الزهري المستوطن مثل الزهري التناسلي بمركبات البنسلين أو الأرثروسين أو الدوكسي سيكلين تحت إشراف الطبيب.

س: ما هي أنواع مرض الزهري المستوطن؟

ج: أنواع مرض الزهري المستوطن هي:

- مرض الياوز ويستوطن جزر الكاريبي وسريلانكا وإندونيسيا والفلبين وتايلاند وجنوب أفريقيا.
- مرض البنتا يستوطن أمريكا الجنوبية وشمال أفريقيا والمكسيك.
- مرض البيجل يستوطن في بادية الشام والعراق وخاصة في مناطق بين النهرين وكان يسمى "بيجل العراق" كذلك يستوطن الجزيرة العربية وإيران.

س: أظهرت التحاليل التأكيدية لمرض الزهري الإيجابية للزوج وكانت سلبية بالنسبة للزوجة فما تفسير هذه الظاهرة؟

ج: من الممكن أن يكون الزوج قد أصيب بمرض الزهري وعولج قبل الزواج، أو أنه أصيب بمرض الزهري المستوطن الذي ينتقل بطرق أخرى غير الاتصال الجنسي.

س: ما هي مضاعفات الهربس التناسلي؟

ج: يؤدي مرض الهربس التناسلي إلى تسلخات وآلام حادة بالعضو التناسلي وقد يتبعه ندبات خاصة وأن المرض يظهر مرة ومرات ويؤدي إلى مشاكل نفسية واجتماعية وعضوية

للمصاب وقد يسبب سرطانا بالعضو.

أما في الأنثى فإن مرض الهربس التناسلي قد يؤدي إلى سرطان الرحم. وفي الحوامل قد يؤدي إلى تشوهات بالجنين والى موت الجنين خاصة إذا وصل الفيروس إلى المخ والكبد، ويسبب كذلك الإجهاض، كما أنه يؤدي إلى فقدان المناعة بالجسم.

س: راجع أحد المرضى عيادة الطبيب يشكو من بثور حول الفم وأخبره بأن ذلك هو مرض الهربس هل ذلك هو نفس الهربس التناسلي وما سبب ذلك؟ وما هي مضاعفاته؟

ج: مرض الهربس يختلف حسب نوع الفيروس المسبب للمرض فالهربس التناسلي يسببه نوع من الفيروس يسمى (HSVII) وهو أخطر الأنواع وينتقل عن طريق الاتصال الجنسي والاحتكاك بالمصابين أو أدواتهم الملوثة. أما الأنواع الأخرى فمنها النوع الذي يتكون حول الفم ويسببه فيروس من نوع (HSVI) ويظهر على شكل بثور تتحول إلى فآليل ثم تنشف بعد وقت قصير وتسبب بعض الآلام الخفيفة ويحدث عندما تقل مقاومة الشخص مصاحباً لبعض أمراض الحميات مثل الأنفلونزا أو الاضطرابات المعوية وأحيانا مع الدورة الشهرية للإناث وتحدث العدوى عند التقبيل أو ملامسة إفرازات البثور حول الفم وهذا النوع من الهربس ليس خطراً كالنوع الأول ولا يسبب مضاعفات خطرة. وهناك نوع آخر من الهربس يسمى هربس زوستر (HERPS SOSTER) أو الحزام الناري يصيب هذا النوع الأعصاب والعقد العصبية ويؤدي إلى آلام شديدة.

س: هل إصابة الحامل بمرض الهربس يستدعي عملية الإجهاض؟

ج: إذا ثبت أن الجنين مصاب بتشوهات أو أنه ميت، فليزم إجراء عملية إجهاض. أما إذا كان الطفل سليما فتجرى عملية قيصرية عند الولادة إذا كانت الأم مصابة بالهربس التناسلي وكان المرض في حالته النشطة.



س: ما هي الأمراض التي تنتشر عن طريق الشذوذ الجنسي (اللواط)؟

ج: الأمراض كثيرة أهمها مرض الإيدز (فقدان المناعة المكتسبة) ومرض الهربس والزهري والسيلان وأمراض الكبد الفيروسية.

س: ما أثر المخدرات على انتشار الأمراض الجنسية والتناسلية؟

ج: إن للمخدرات آثاراً مدمرة، فالذي يستعملها يفقد السيطرة على شهواته ونزواته ويتصرف دون وعي أو واعز، وقد يرتكب الجرائم المختلفة.

كما أن للمخدرات دوراً مهماً في انتقال مرض فقدان المناعة المكتسبة (AIDS) وذلك عن طريق الحقن الملوثة بالفيروس.

س: ما دور نقل الدم في الإصابة بمرض الإيدز؟

ج: نقل الدم الملوث بالفيروس الناقل لمرض الإيدز (HIV) من المصادر المهمة التي تسبب العدوى لمن ينقل إليهم الدم الملوث.

س: ما هي طرق العدوى لمرض الإيدز؟

ج: ينتقل المرض عن طريق الاتصال الجنسي أو عن طريق نقل الدم من المصابين، أو عن طريق الحقن الملوثة أو بملامسة إفرازات المصاب مثل المني أو اللعاب.

س: ما هو سبب الوفاة من الإيدز؟

ج: أهم الأسباب المؤدية للوفاة هي: أن مناعة الجسم تنهار كلية وتغزوه الجراثيم المختلفة التي تفتك به. وسبب آخر للوفاة هو مرض السرطان.

س: ما هي طرق الوقاية من مرض الإيدز؟

ج: أهمها الامتناع عن الاتصال الجنسي غير المشروع وعدم استعمال المخدرات وعدم ملامسة المصابين أو أدواتهم الملوثة والتأكد من خلو الدم من الفيروس عند نقله لشخص آخر.



س: راجعت سيدة عيادة الطبيب تشكو من سيلان من المهبل وحكة شديدة بالمنطقة التناسلية.. ما سبب ذلك؟ وما هي طرق العلاج؟

ج: قد يكون سبب هذه الظاهرة هو مرض السيلان المعروف أو التهابات فطرية عنقودية أو مرض الترايكومونس أو نتيجة عوامل أخرى.

والعلاج يعتمد على المسبب، ويجب أن يُعالج الزوج والزوجة معاً حتى ولو لم تظهر أي أعرضا بأحدهما.

س: يشكو البعض من حكة شديدة أحياناً بالمنطقة التناسلية والعانة، ما سبب هذه الظاهرة؟ وما هي طرق العلاج؟

ج: قد يكون سببها مرض الجرب أو القمل الذي ينتقل عادة عن طريق الاتصال الجنسي. وعلاجه باستعمال مركبات قاتلة للقمل مثل مركبات الجامابنزين هكساكلورايد أو مركبات كول (KWELL) أو أوراكس (EURAX) ويجب بالإضافة لذلك غلي الملابس الداخلية وأغطية الأسرة وكيّها.

ومن الأسباب الأخرى للحكة بالمنطقة التناسلية هي أمراض الحساسية أو الفطريات الجلدية.

س: لاحظت الأم عدم وجود الخصيتين أثناء تنظيف طفلها فراجعت إحدى العيادات تبحث عن المشورة وأسباب هذه الظاهرة؟

ج: أحياناً لا تغادر الخصيتان تجويف البطن إلى موطنها في كيس الصفن وتبقى هناك. ونتيجة لتأثير الحرارة الزائدة على خلايات الحصبة تصاب بالضمور والتلييف.

لذلك يجب عدم التواني في إنزال الخصيتين إما بحقن الجونادوتروفين وإما بالعملية الجراحية. ويجب عدم الانتظار ويجب ألا يتعدى ذلك إلى ما بعد سن السادسة من العمر.



س: هل هنالك من ميزة لوجود الخصية في كيس الصفن وخارج تجويف البطن؟

ج: نعم هناك ميزة كبيرة: إذ أن الخصية لو لم تنزل في الكيس فإنها لا تستطيع انتاج الحيوانات المنوية والهرمون المذكر، وتصاب بالضمور ويصبح صاحبها عقيماً. يرجع ذلك إلى أن الحرارة تكون مرتفعة وبالتالي تؤدي إلى ضمور الخصيتين، إذ أن درجة الحرارة بالصفن أقل ٣-٤ درجات عن درجة حرارة الجسم.

س: ما هي وظائف الخصية؟

ج: تنتج الخصية الحيوانات المنوية من أنابيب معقدة بها تسمى أنابيب (SEMI NEPHROUS)، وقد يصل عدد هذه الأنابيب في كل خصية إلى حوالي خمسمائة أنبوب وطول كل منها حوالي ستون سنتمتراً.

كما أن للخصية وظيفة أخرى هي إفراز الهرمون المذكر "التستوستيرون" من خلايا "ليدج".

س: ما هو دور الهرمون المذكر؟

ج: الهرمون المذكر "التستوستيرون" مسئول عن نمو الأعضاء التناسلية ونشاطها بالذكور والغدد التناسلية مثل غدة البروستاتا والحويصلة المنوية، كما أنه مسئول عن إحداث صفات الذكور مثل ظهور شعر الوجه والجسم والعانة.

س: متى تبدأ الخصية في إفراز الهرمون المذكّر؟

ج: يتم ذلك عند البلوغ بعد سن الخامسة عشرة تقريبا، وتستمر في نشاطها ولكن يقل الإفراز عادة بعد العقد السادس.

س: ما هي المراحل التي تمر بها عملية تكوين الحيوان المنوي؟

ج: تُكون الخلايا التناسلية في قنوات الخصية الحيوانات المنوية، وذلك بتحور تلك الخلايا خلال أربع مراحل حتى يتكون الحيوان ومن ثم يظهر له ذيل، وقد تستغرق مدة

تحور خلايا الأنابيب التناسلية حتى يتكون الحيوان المنوي شهرين.

س: متى تبدأ الخصية في انتاج الحيوانات المنوية؟

ج: يتم ذلك بعد البلوغ أي في حوالي سن الخامسة عشرة عادة، ويستمر ذلك حتى العقد السادس تقريباً. ولكن وُجد أن نسبة ٣٠٪ من الذكور يستمر انتاج الحيوانات المنوية لديهم بعد ذلك ولهم المقدرة على الإنجاب حتى سن السبعين.

س: ما هو عدد الحيوانات المنوية التي يجب توافرها في السائل المنوي الذي يُعتبر صالحاً لعملية الإنجاب؟

ج: ليس هناك رقم ثابت لعدد الحيوانات المنوية، بل إن ذلك تقريبي ويعتمد على ظروف مختلفة. عدد الحيوانات المنوية يجب أن تكون حوالي ٤٠ مليون في السنتيمتر المكعب للنطفة. ويجب أن تكون ذات أشكال طبيعية والحركة جيدة، بحيث لا تقل نسبة المتحرك منها بعد ٣ ساعات من القذف عن ٥٠٪. وكما ذكرت فهناك حالات حدث بها الحمل بعدد أقل من ذلك، وقد لاحظت أكثر من حالة حدث بها الحمل بعدد ٢٠ مليون حيوان منوي في السنتيمتر المكعب مع وجود حركة جيدة وأشكال طبيعية.

س: هل وجود الخصيتين معاً ضروري لإنتاج الحيوانات المنوية؟

ج: ليس من الضروري توافر الخصيتين معاً، فمن نعم الله على الإنسان أن خصية واحدة وأحياناً لو أن ربع الخصية تعمل بطريقة سليمة كافية لإنتاج حيوانات منوية قادرة على عملية التلقيح وكذلك انتاج ما يكفي من الهرمون المذكّر.

س: هل تنتقل الحيوانات المنوية من الخصية مباشرة إلى الخارج بعد عملية القذف؟

ج: تنتج الخصية الحيوانات المنوية وتنتقل هذه بطريقة الدفع إلى البربخ ثم إلى الحويصلة المنوية، وتبقى مختزنة هناك حتى تحدث عملية القذف لتخرج إلى الخارج سابحة في السائل المنوي.

س: كم من الزمن تستطيع أن تعيش الحيوانات المنوية داخل الرحم؟

ج: تستطيع أن تبقى حية لمدة ٤٨ ساعة.

س: إذا كان ما يلزم لعملية التلقيح للبويضة حيوان منوي واحد فإذن لماذا يتطلب وجود الملايين من الحيوانات؟

ج: رغم وجود تلك الملايين من الحيوانات لا يصل أنابيب "فالوب" بالزوجة إلا عشرات منها، إذ يموت معظمها ويبقى الحيوان الذي يخترق البويضة ويسبب عملية التلقيح.

ووجود مثل هذه الأعداد من الحيوانات ضروري رغم موتها. إذ أن الأنزيمات التي تخلفها تلك الحيوانات والمواد الأخرى ضرورية لتغذية ما يبقى من حيوانات حية وبدونها لا تستطيع إكمال المسيرة.

س: ما هي سرعة الحيوان المنوي في الرحم؟ ومتى يصل الأنابيب؟

ج: سرعة الحيوان المنوي حوالي ٢٥ ماكرون في الثانية. ويصل أنابيب فالوب خلال ساعتين. وتعتمد السرعة على نسبة حموضة المهبل ووجود التهابات من عدمها أو التشوهات الخلقية أو ميلان المهبل.

وقد وجد أن السرعة تزداد في الوسط القلوي للمهبل، لذلك يُنصح أحياناً بعمل دش مهبلي ببيكربونات الصوديوم الذي يعطي وسطاً قلوياً.

اللذة والاستمتاع

للوصول الى قمة اللذة والإثارة يجب أن تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل: -

- أولها الملاعبة التمهيدية
- وثانيها الاتحاد الجنسى الفعلى (إيلاج الذكر داخل الفرج)
- وثالثها الملاعبة النهائية

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها فإن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل أن تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضاً إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيراً للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعاً لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى.

اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته

يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك فعلى الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بذلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدري، ويمكن أن نقول إن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج

إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته، فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

المداعبات النهائية ضرورية

أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب ألا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة.

أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً والطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذي أرجو أن يكون دليلاً متكاملاً للزوجات والأزواج.

- هناك تنوع في أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالي فليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع.

- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير في الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.

- نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور مهم أيضاً.

- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول مهم.

* بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذي تعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً

مع هذه الانقباضات حدوث -في بعض الرجال- "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما.

وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة ـ تطول أو تقصر ـ بعد القذف.

* بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين ـ كما سنرى لاحقاً ـ حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة:

ـ بعضهم يقول إن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث في "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل أعضاء الحوض الأخرى: الرحم.. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد في بعض النساء "حوالي الثلث" وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث "الرعشة" التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

ـ في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، ينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير في تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى في الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهما في استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

فما هي ترتيبات الجماع الممتع؟!

ـ باختصار:

١ـ التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق

بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

٢ـ المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة.. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" في الرجل، و"البظر" في الأنثى.. إن هذه المداعبة جزء أساسي في تحقيق اللذة، بل حدوث "الشبق" عند المرأة، والرجل.

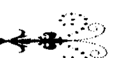
٣ـ مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة ـ في أغلب الأحيان ـ؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى ـ حتى لو قذف ـ ويستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة بأنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

٤ـ إذا همّ الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذي يكون هنا مذموماً؛ لأنه في غير موضعه، بل نلوم فاعله لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه.

٥ـ لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى ـ بعد وقت معقول ـ يحتاج إليه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاج إليه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، والرسول – صلى الله عليه وسلم – أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.

إذن: فالوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

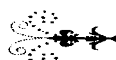
* الوصول إلى الشبق في الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدي (في المرأة)، والأعضاء التناسلية (في الرجل).



* بحسن الإعداد والممارسة ـ نضمن إن شاء الله ـ أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).

* المرأة التي لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.

* التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدي الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر.



من أسباب البرود الجنسي عند المرأة..

أنانية الرجل

من المسلّم به أن المشكلات التي تعكر صفو الحياة الزوجية كثيرة ومتعددة إلا أن أغلبها ينتج عن فقدان الحب والمودة وعدم التوافق الجنسي..والسؤال الذي يثار هنا كيف يمكن التغلب على هذه المشكلات بالوسائل المناسبة لنضمن حياة زوجية يسودها التفاهم ؟

الإجابة تحتاج لتفاصيل نقدمها في هذا الموضوع إلا أننا قبل الخوض في الاسباب المؤدية للبرود الجنسي نطرح أمثلة واقعية لقصور الثقافة الجنسية لدى العديد من النساء والرجال والتي أدت في النهاية إلى نهايات مؤسفة لحياة زوجية أساسها المودة والرحمة.

نماذج واقعية

ربة منزل في عمر الزهور قامت بقتل زوجها لاعتياده على تناول المنشطات وممارسة الجنس معها يوميا حتى إنه كان عند الجماع يغتصبها ثم ينهال عليها ضرباً، وأخرى على درجة كبيرة من الجمال أقامت دعوى قضائية على زوجها لطلب الطلاق نتيجة اعتياده اليومي على ممارسة الجنس معها تحت تأثير المخدرات دون أية مداعبات لأكثر من مرة.

فتاة في عمر الزهور استيقظت فجأة ووقعت عيناها على أبيها وأمها وهما يمارسان الجنس، ولاحظت أنهما عرايا تماما والأم في حالة سرور فترسخ في ذهنها الخوف من هذه العملية، وعندما تزوجت تولد لديها الخوف من الجنس منذ الليلة الأولى ولم يدم زواجها سوى أشهر معدودة وأصرت على الطلاق حتى تم.

ونفس الحالة لفتاة أخرى نتيجة لتحرش ابن الجيران بها مما رسّخ في ذهنها كراهية للجنس عندما تزوجت من رجل لا تعرفه.

هذه كلها أمثلة من الواقع رأيتها بعينيّ رأسي وتناقشت مع أصحابها وحملت كل انطباعاتي إلى العديد من الأطباء للإجابة عن علامات استفهام كثيرة أظن أننا جميعا في حاجة إليها !!!

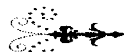
الدكتور خليل فاضل استشاري الطب النفسي وزميل الكلية الملكية للطب النفسي بلندن.. يرى أن المرأة في الحالات الواقعية التي عرضتها عليه ليست مصابة بالبرود الجنسي ولكنها فاقدة للثقافة الجنسية وهذا ما يلاحظه الأطباء في عياداتهم حيث إن الفتاة نتيجة تربيتها الخاطئة في الصغر، عندما تتزوج تتغير مشاعرها في كل شيء ويزيد الطين بلة إذا افتقد زوجها الثقافة الجنسية أيضا، وتصبح المعاشرة الجنسية بينهما مجرد وظيفة فهي تخاف من أن يتهمها زوجها بالفجور إذا ما عبرت عن سعادتها بالجنس وهو أيضا ونتيجة لافتقاده للثقافة الجنسية لا يستطيع التفرقة بين ممارسة الجنس والحب، علما بأن هناك حقيقة مهمة يجب أن يعلمها الرجال وهي أن الجنس ما هو إلا تعبير عن الحب، أي أنه يعد من أسمى معاني الحب وليس مجرد عملية ميكانيكية وأداء لوظيفة !!

الصراحة مطلوبة

ويضيف الدكتور خليل فاضل أن هناك رجالا ونساء يمارسون الجنس بشكل روتيني وغالبا ما يفصحون عنه بقولهم إنه مثل الطبيخ البايت أو حلاقة الذقن عند الرجل، علما بأن الأزواج والزوجات في الغرب يتصارحون بدرجة كبيرة إذا ما اعترضتهم أية مشكلة جنسية دون خجل أو خوف من الفضيحة، أما في الشرق فغالبا ما يدفن الازواج والزوجات رؤوسهم في الرمال كالنعام فالرجل يخشى من توجيه الاتهام له بعدم الرجولة والمرأة تخشى أن تتهم بالبرود الجنسي وفي النهاية غالبا ما ينتهي الأمر بارتكاب جريمة أو بالانفصال !!

أنانية الزوج .

ويوضح الدكتور خليل أن هناك العديد من الزوجات يعانين من البرود الجنسي وعند مناقشتهم في الأمر نجد أن وراء هذا البرود أنانية من الزوج تتمثل في أنه بعد إشباع رغبته يترك زوجته تعاني من أثر نفسي مدمر مما يجعلها ترفض هذه المعاشرة الكاذبة وتؤديها إرضاء



لهذا الزوج الأناني !! كما أن هناك بعض الأزواج يمارسون الجنس تحت تأثير بعض المنشطات وغالبا ما ينعكس ذلك على الزوجة وتقل لديها الرغبة الجنسية.. كما أن هناك نوعية أخرى من الرجال الذين يسافرون للخارج أو للداخل لفترات طويلة ومع طول هذه الفترات غالبا ما يحدث فتور.. وليس هناك مانع من أن يستخدم الزوج المنشطات لكسر حاجز الخوف من الفشل في ممارسة الجنس مع الأخذ في الاعتبار عدم الإكثار من تناول المنشطات هذه حتى لا تؤدي إلى ما حدث لدى السيدة التي قتلت زوجها بسبب إدمانه المنشطات.

أيضا يحذر الدكتور فاضل الأزواج من رؤية الأفلام الجنسية التي تبثها الأقمار الصناعية لأنها تزيد الفجوة بين الازواج وزوجاتهم نظرا لأن الزوج غالبا ما يعشق النظر لهذه الأفلام ويرى سيدات بشكل معين ومقاييس كثيرة تفتقدها زوجته وسرعان ما يصبح في حالة انتصاب كامل وعندما يلتقي بزوجته يصاب باضطراب جنسي نفسي ويصبح أداؤه الجنسي مجرد تأدية واجب.

البرود ليس مرضاً

هذا ما أكدته الدكتورة هبة قطب استشاري الطب الجنسي والعلاقات الزوجية وأضافت أن البرود الجنسي معناه انخفاض الرغبة الجنسية وليس انخفاض الأداء الجنسي، وإذا كانت هناك أسباب للبرود الجنسي عند المرأة فإنها تكمن في انعدام الثقافة الجنسية لديها قبل الزواج حيث جرت العادة من الأمهات على تحذيرها من أن تطلب الجنس من زوجها حتى لا يتهمها بالفجور، وكذلك هناك كثير من الأهل والمحيطين بالفتاة ينصحونها بألا تترك نفسها لزوجها بسهولة عند ليلة الزفاف حتى لا يتهمها زوجها بأن لها تجارب جنسية سابقة !!

وتضيف الدكتورة هبة أن البرود الجنسي يمكن أن يصيب المرأة منذ ليلة الزفاف إذا لم يتصرف الزوج معها بالحب والود واحترام مشاعرها.

الإنجاب ليس نهاية الجنس

تشير الدكتورة هبة إلى أن هناك سيدات يطلق عليهن (أمهات لأول مرة وزوجات



لآخر مرة) ويقصد بذلك أن هناك الكثيرات من الزوجات الصغيرات إذا ما أنجبن أول طفل سرعان ما يصرفن الاهتمام عن أزواجهن ويتفرغن تماما لممارسة غريزة وعاطفة الأمومة وإهمال الشئون الزوجية وعلى رأسها الممارسة الجنسية، وهنا تتفاقم المشكلات الأسرية ويوجه للزوجة الاتهام بأنها مصابة بالبرود الجنسي، هذا لا يعفي الزوجة من التقاط مشاعر وأحاسيس الزوج وبالتأكيد سوف تعود الحياة الجنسية لمسارها الطبيعي وعليه أن يتحرى عن كيفية رضائها واستمتاعها باللقاء لأن ذلك يعتبر حقاً من حقوقها الشرعية.

أسباب متعددة

من ناحية أخرى يرى الدكتور جلال البطوطي استشاري أمراض النساء والتوليد أن البرود الجنسي الذي قد تصاب به المرأة في بعض الأحيان قد يرجع إلى عدم قدرة الرجل على الحفاظ على الانتصاب أثناء اللقاء أو قد يرجع إلى قلة كمية الإفرازات المرطبة للجهاز التناسلي للمرأة والتي تسهّل من عملية اللقاء أو عدم استجابة المرأة للإثارة الجنسية، وكذلك قد يكون البرود هذا نتيجة لما تعانيه الزوجة من صراعات نفسية أو مشاعر رفض للزوج نتيجة معاملته السيئة، أيضا فإن إصابة المرأة بالتقلص المهبلي مع ضم الفخذين بقوة كثيراً ما يمنعها من إيلاج العضو الذكري داخل المهبل أثناء الجماع.

وهذا كله قد يرجع لسوء معاملة الزوج أو نتيجة للقيم التربوية التي نشأت عليها الزوجة باعتبار أن الجنس مرتبط بالخطيئة والإثم أو الخوف من الألم.

ويؤكد الدكتور البطوطي أن الدراسات أثبتت أن هناك نسبة تترواح من ٥ : ١٠ ٪ من النساء يعانين من البرود الجنسي لأسباب عضوية تمثل ٥٪ أو نفسية تمثل ٩٥ ٪ وتتمثل الأسباب العضوية في إصابة المرأة ببعض الأمراض التي تؤثر على الأعصاب المغذية لمنطقة الحوض مثل الإصابة بالاضطرابات الهرمونية أو بانقطاع الدورة الشهرية أو بالالتهابات التناسلية أو الحمل والولادة المتكررة بالإضافة إلى إجراء عملية الختان التي تلحق الضرر بالأعضاء التناسلية للأنثى، كذلك فإن الإصابة بمرض السكر أوبأمراض سوء التغذية أو بالتهاب الشرايين أو الإصابة باضرابات هرمونات الغدة الدرقية غالبا ما يصيب المرأة بالبرود الجنسي...



الختان والبرود

ويشير الدكتور البطوطي إلى أن هناك إحصائيات ودراسات شملت ما يقرب من ٢٠٠٠ سيدة من اللائي أجرين عملية الختان قد أوضحت أن نسبة ١٠ ٪ منهن انعدم لديهن الإحساس بالأنوثة والرغبة الأقل في المعاشرة الجنسية وإصابتهن الدائمة بانقباض وتشنجات بعضلات المهبل مما أدى إلى انعدام المعاشرة نهائيا.. كذلك فإن نسبة تصل إلى ٥٦ ٪ منهن ينعدم لديهن الإحساس ببلوغ النشوة الجنسية وهذا أدى إلى حدوث الطلاق في ٦٪ منهن.. كما ثبت أيضا أن العنة والقذف المبكر يصيبان ٩٪ من أزواج المختتنات وينتشر إدمان المخدرات بنسبة ١٦٪ من هؤلاء الأزواج !! ويختتم الدكتور البطوطي رأيه في هذا الموضوع بقوله : إن هناك أسباباً نفسية لإصابة المرأة بالبرود الجنسي وتتمثل في أنها نشأت على قيم وتعاليم اجتماعية تمنعها من معرفة أي شيء عن الجنس لأنه من الرذائل في حين أن الرجل في مجتمعنا غالبا ما ينشأ على أنه هو وحده الذي يملك زمام المبادرة ولهذا تصبح المرأة مجرد عضو سلبي من الناحية الجنسية ويترسخ في ذهنها مفهوم ترك نفسها للزوج ليفعل بها ما يريد دون أن تتجاوب معه !! لهذا كله فإننا أحوج ما نكون إلى مسايرة العالم في إباحة الثقافة الجنسية بأسلوب علمي تدريجي وفق كل مرحلة عمرية

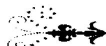


العنف والجنس وصحة الأنثى

مقدمة

تتعرض الأنثى في كل مراحل عمرها، وفى كافة أنحاء العالم وعلى مدار التاريخ المختلف لأشكال وأنواع العنف البدني والنفسي وبعد أن قضى الإسلام على الممارسات الجاهلية الهمجية بوأد الإناث في المهد منذ ما يزيد على الأربعة عشر قرنا - يأتي التقدم الهائل والمتعاظم في تكنولوجيا الهندسة الوراثية البشرية الذي نشهده اليوم - ليتيح للبعض من معدومي الإنسانية فرصة مواتية لأن يعيدوا إلى الوجود وأد الإناث ولكن ليس في المهد بعد ولادتهن، إنما قبل ذلك وهن مازلن أجنه في الأرحام! فالبعض من الأزواج- والزوجات أحيانا- ممن لا يرغبون في إنجاب الإناث حين يعلمون أن الجنين أنثى عن طريق تكنولوجيا تشخيص جنس الجنين المتاحة حاليا - يلجأون إلى قفله والتخلص منه بعملية الإجهاض الإجرامية). لدرجة أن الأوساط الطبية والبحثية في بريطانيا طالبت بمنع إخطار الزوجين بجنس الجنين قبل ولادته.

وفى بعض البلدان الشرقية - ومن بينها العالم العربي - والتي تعلو فيها قيمة الطفل الذكر على الطفلة الأنثى، تتعرض المواليد الإناث للتفرقة بسبب النوع فتنال قدراً أقل من الرعاية الأسرية الصحية والنفسية والتعليمية وغيرها. لدرجة أنه في الصين مثلا حيث يقوم برنامجها القومي للتخطيط الأسرى على تحديد النسل في الأسرة ذات الطفل الواحد- تهمل الأسرة التي تولد لها أنثى هذه المولودة في النواحي الغذائية والصحية لتمرض وتموت ومن ثم يتاح للأسرة أن تنجب طفلاً آخر لعله يكون ذكراً.



وتتعدد وتتنوع أشكال العنف ضد الأنثى مثل الضرب والحرق والاغتصاب وحتى القتل، وفى بعض أقطار عالمنا العربي تعانى الإناث من عنف إضافي ألا وهو الختان ولذا فإنني سوف أقصر حديثي على إلقاء أضواء كاشفة على اثنين من مظاهر العنف ضد الأنثى وأثرها على الصحة البدنية والعصبية والنفسية للأنثى ألا وهما الاغتصاب والختان!

أولا: التحرش الجنسي والاغتصاب: دمار للروح والنفس، وسوء مآب

في تقرير للأمم المتحدة أن ٢٥٪ على الأقل من النساء على مستوى العالم- تعرضت لنوع من الاعتداء والتحرش الجنسي في مرحلة من مراحل عمرهن. ورغم أنه لا توجد إحصاءات دقيقة عن هذه الجريمة في العالم العربي، فإننا من متابعتنا للصحف ووسائل الإعلام الأخرى، نستطيع أن نرى بسهولة التصاعد المستمر والمخيف في جرائم الاغتصاب والتحرش الجنسي، ونظرا لأن ما يعلن من هذه الجرائم لا يمثل إلا أقل من ١٠٪ مما يحدث فعلا، فلنا أن نتصور حجم هذه الجريمة البشعة المتزايدة والغريبة على مجتمعاتنا عميقة الإيمان بالدين والمتمسكة بالأخلاق والفضيلة.

تعريف الاغتصاب

كلمة اغتصاب هي مصطلح قانوني وليست وصفاً لحالة معينة، فلا يوجد تعريف واضح ودقيق للاغتصاب إنما يعرف عموما بأنه حالة التحرش والتلاصق بأعضاء الجنس سواء اقترن ذلك بإيلاج القضيب في المهبل أم لا، وسواء اقترن باستخدام القوة أو التهديد بها أم لا- وذلك دون موافقة الأنثى ورضاها، وكذلك إذا كانت الضحية قاصراً تحت سن السادسة عشرة أو كانت معاقة عقلياً أو حركياً. وانطلاقاً من هذا المفهوم العام المتعارف عليه عالمياً، فإن اتصال الزوج جنسياً بزوجته دون رضاها وموافقتها يعتبر اغتصاباً، ويشهد القضاء في البلاد الأجنبية قضايا تتهم فيها الزوجات أزواجهن باغتصابهن ويحكم لصالحهن.

الطفولة والمراهقة أكثر مراحل العمر تعرضنا للاغتصاب، والإدمان يقود إلى اغتصاب المحارم، معظم حالات الاغتصاب تحدث لفتيات صغيرات تحت ١٨ سنة الكثيرات منهن تحت سن البلوغ وفى حوالي ٨٥٪ من الحالات يكون المغتصب معروفاً للطفلة الضحية مثل الجار أو المشرف أو المدرس أو القريب أو زوج الأم أو الخادم أو السائق الخ.. ومع انتشار إدمان المخدرات والكحوليات والمنشطات والانحرافات السلوكية، أصبحنا نشهد جرائم اغتصاب المحارم من نساء الأسرة فنجد الابن الذي يغتصب أمه أو أخته والعم الذي يغتصب ابنة أخته والخال الذي يغتصب ابنة أخته أو حتى الأب الذي يغتصب ابنته وغير ذلك من جرائم يشيب معها الولدان.

المغتصبون أشكال وألوان ويمارسون الإرهاب والتسلط وإظهار القوة على الضحية.

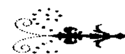
ينتمي المغتصبون إلى مختلف المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والمغتصب في ممارسته لهذا الحدث الإجرامي البشع، لا يهتم بموافقة الضحية أو رضاها إنما تتسلط عليه نوازع شتى وتدفعه أهداف شريرة منها ممارسة التسلط وإظهار القوة على الضحية أو إرهابها أو إذلالها وإهانتها وتحقيرها والحط من شأنها وفى ٨-٤٥٪ من الحالات ينهى المغتصب العملية الجنسية في الدقائق العشر الأولى ويتبعها بالإيذاء النفسي والبدني للضحية الذي قد يتطور إلى قتل الضحية.

متلازمة حادث الاغتصاب

واغتصاب الإناث أكثر أنواع العنف الموجه ضد المرأة وحشية وأشدها تدميراً للروح والنفس والبدن وله آثار حادة وأخرى مزمنة على الضحية وعلى أسرتها قد تمتد إلى نهاية العمر. وهذه الحالة يطلق عليها مُتلازمة حادث الاغتصاب" والضحية المغتصبة تمر بمرحلتين :

١) المرحلة الحادة

وتستمر لعدة ساعات حتى عدة أيام بعد الحادث، وفى هذه المرحلة يعتري الضحية



اضطراب في التصرفات والسلوك المعتاد، وتهيّج وانفعال كما تشعر بالغضب، ولوم النفس، والشعور بالذل والتحقير والمهانة وقد تستطيع الضحية أن تكتم أحاسيسها وانفعالاتها وتختزن معاناتها النفسية في اللاشعور كخبرة شديدة الإيلام تتسبب في الكثير من الأمراض والعقد النفسية.

وفى هذه المرحلة تشكو الضحية من أعراض جسمانية مثل الصداع والإرهاق والأرق واضطرابات النوم واضطرابات الجهاز الهضمي مثل القيء والمغص والإسهال أو الإمساك واضطرابات الجهاز البولي مثل كثرة التبول أو التبول اللاإرادي، كما أنها قد تشعر بأعراض الأمراض الجنسية التي تكون قد انتقلت إليها من الجاني.

٢) المرحلة المزمنة

وتبدأ هذه المرحلة بعد حادث الاغتصاب بحوالي أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، وفيها تبدأ المغتصبة في العودة التدريجية إلى طبيعتها، وإن كانت تنتابها الأحلام المرعبة والكوابيس والمخاوف الجنسية ومع المساعدة النفسية والطبية والتأهيلية قد تتعافى الضحية تماما من هذه الخبرة المؤلمة بينما قد لا يستعيد البعض منهن أبداً صحتهن النفسية، إنما يعانين طوال حياتهن من الاضطرابات النفسية المزمنة وفقد الإحساس بالأمان والبرود الجنسي. ولا تقتصر مضاعفات الاغتصاب على صحة الضحية على ما سبق ذكره، فالمغتصب إذا كان معاباً بأمراض جنسية فإنه ينقلها إلى الضحية وأهمها وأخطرها AIDS الإيدز والسيلان والزهري والكلاميديا والعدوى البكتيرية والميكروبية المختلفة التي تسبب التهابات الجهاز التناسلي مما يؤدى لانسداد قنوات فالوب وما يتبعه من عقم ومعاناة.

٣) الحمل والإجهاض، والنهاية الحزينة للضحية :

رغم أن احتمالات الحمل في الاغتصاب ليست كبيرة فهي تتراوح بين ٢-٤٪ فإن

الضحية تواجه موقفا صعبا يعرضها لمخاطر الإجهاض غير الآمن، حيث إنه يتم سرا وفى أماكن غير صحية وعلى أيدي غير المؤهلين، مما يعرض الضحية لخطر النزيف والتلوث والعدوى التي قد تنهى حياة الضحية المسكينة ولا تستطيع الضحية أن تلجا إلى الإجهاض الطبي الآمن لأن الإجهاض ممنوع دينياً وقانونياً حتى في حالة الاغتصاب.

الوقاية والعلاج مسئولية الجميع

إننا في العالم العربي مطالبون بسرعة التحرك للدراسة الجادة لظاهرة الاغتصاب والتصدي لها بالأساليب العلمية وتحتاج لتضامن وتكاتف الجهات الحكومية والمنظمات الأهلية والمشاركة المجتمعية، كما أننا في حاجة إلى إنشاء مراكز صحية نفسية في المستشفيات العامة لضحايا الاغتصاب تكون متخصصة في تقديم خدمة الإسعاف والطوارئ فور وقوع الجريمة، حتى تقدم للضحية الإسعاف الطبي والدعم النفسي اللازم لعلاج آثار العدوان، وحيث يمكن أن تفحص الحالة وتؤخذ منها العينات وتجرى لها الأبحاث الطبية الفورية التي تساعد العدالة في لف حبل المشنقة حول رقبة المجرم والذي يفلت أحيانا من العقاب لأن الفحص وأخذ عينات أدلة الإدانة لم تتم في الوقت المناسب.

مشاكل جنسية للرجل والمرأة

الضعف والعجز الجنسي:

الكثير منا لا يعرف الفارق بين العجز الجنسى والضعف الجنسى.. فهل كل حالات الضعف لابد أن تنتهى بالعجز.. وكيف يعرف المريض أن ما يعانى منه هو ضعف وليس عجزاً.. أو العكس.. وهل هناك أمل فى شفاء المريض بالعجز الجنسى وما هى أحدث طرق العلاج ؟ نحاول هنا ان نجيب بطريقة مبسطة عن تلك الاسئلة :

الفرق بين الضعف الجنسى والعجز الجنسى :

العجز الجنسي وهو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح.

اما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة أشهر.

وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي والبرود الجنسي وهو عدم استجابة الشخص ـ سواء الزوج أو الزوجة ـ للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية،

وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو النفور منها كلية وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد.مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة.

ويمكن أن يحدث العجز الجنسي أو الضعف الجنسى في أية فترة من فترات العمر، رغم أنه منتشر أكثر في الأعمار الكبيرة.

وكان العجز الجنسي قبل ذلك موضوعاً يمثل حرجاً لكثير من الرجال لكن الآن اختلف التفكير وبدأ الكثير منهم يطلبون المساعدة لحل هذه المشكلة. وأصبح الأطباء يعلمون الكثير عن أسباب العجز الجنسي وطرق علاجه.

أبحاث علمية حول النشاط الجنسي عند الرجال

يكثف العلماء بحوثهم من أجل فهم الآليات التي ترتبط بالحياة الجنسية وممارساتها عند الذكور. ويأمل الباحثون في التوصل من خلال ذلك إلى علاج جديد للعجز الجنسي.

وكان فريق من الباحثين في جامعة جونس هوبكنز في بالتيمور اكتشفوا قبل عشر سنوات أن الانتصاب يحدث حين تتسبب فكرة مثيرة أو إثارة جسدية في انطلاق مادة



أكسيد النيتريك من النهايات العصبية في عضو الذكورة.

ويؤدي ذلك إلى حدوث تدفق الدم نحو العضو الذكري وبالتالي تضخمه. لكن كل تلك الاستجابات المتتالية لا تستغرق أكثر من ثوان. والآن، اكتشف فريق آخر من الجامعة نفسها كيف يمكن الحفاظ على استمرار الانتصاب بعد حدوثه. وبدراسة أجريت على الفئران والقطط، وجد أن الأساس في تلك العملية هو استمرار إنتاج أكسيد النيتريك في الأوعيةالدموية ويقول الباحث د. أرثر برنيت إن "فيسيولوجية الانتصاب تشبه قيادة السيارات. لا يمكنك إدارة مفتاح السيارة وانتظار أن تذهب بك إلى أي مكان. لا بد أن تتحكم فيها وتوجهها"

وفي سياق الموضوع، يعني هذا أن الدفقة الأولى للإثارة، يعقبها تسلم الأوعية الدموية المهمة من الأعصاب، وإطلاق إمداد مستمر من أكسيد النيتريك، للحفاظ على الانتصاب وتقويته. وقال برنيت "بمجرد أن يبدأ تدفق الدم إلى القضيب، ينشط مصدر أكسيد النيتريك في الأوعية الدموية مما يؤدي إلى انطلاق المزيد من هذه المادة، وبالتالي ارتخاء أكبر في أنسجة الأوعية، بما يسمح بمرور دم أكثر وحدوث انتصاب لفترة أطول."

أسباب الضعف الجنسى

هناك اسطوانتان تشبهان الإسفنج في ملمسهما تحيطان بقضيب الرجل وتقعان متوازيتين لقناة مجرى البول. عندما يشعر الرجل بالإثارة الجنسية، يقوم الجهاز العصبي بتوصيل الإثارة الجنسية إلى القضيب، ثم تبدأ الأوعية الدموية في الامتلاء بالدم ثم يحدث الانتصاب. إذا حدث أي شئ يعوق هذه العملية يحدث العجز الجنسي.

وتتضمن أسباب العجز أو الضعف الجنسي:

- الأمراض الجسمانية، والأمراض المزمنة للرئة، الكبد، الكلى، القلب، الأعصاب،



الشرايين أو الأوردة كل ذلك يسبب ضعفاً جنسياً.

- أو أي خلل يحدث في جهاز الغدد الصماء وخاصة مرض السكر.

- تصلب الشرايين من الأمراض أيضاً التي تساعد على حدوث الضعف أو العجز حيث إنه يمنع الكمية المناسبة من الدم في الوصول لقضيب الرجل.

- وفى بعض الحالات، يحدث الضعف الجنسي بسبب نقص كمية الهرمون الذكرى (تستوستيرون).

- الإصابات والجراحات مثل إصابات العمود الفقري والحوض من الأشياء التي قد تسبب ضعفاً جنسياً.

- الجراحات مثل جراحة سرطان البروستاتا، المثانة، المستقيم.

- العقاقير: بعض العقاقير الطبية يمكن أن تسبب عجزاً جنسياً مثل العقاقير المضادة للاكتئاب ومضادات الهستامين والعقاقير التي تعالج ارتفاع ضغط الدم، الآلام وسرطان البروستاتا.

- المواد الضارة: إدمان الكحوليات، الماريجوانا، ومختلف أنواع المخدرات.

- ويسبب التدخين انسداداً في شرايين القضيب.

- الشد العصبي والإحباط والقلق.

الطرق الحديثة فى العلاج

هناك طرق كثيرة لعلاج الضعف الجنسي، وهذا يعتمد على سبب الحالة ومدى شدتها وطرق العلاج التي تفضّلها كل حالة :

- إذا كان سبب الحالة هو سبب عضوي فمثلا في حالات نقص هرمون التستروستيرون فالعلاج يكون ببدائل الهرمون.

- وإذا كان السبب نفسياً نتيجة الشد العصبي والاحباط، فالأفضل العلاج لدى طبيب نفسانى له دراية بالمشاكل الجنسية.

ويساعد هذا النوع من الهرمون على ارتخاء العضلات في القضيب، والذي يسمح بمرور وتدفق الدم محدثاً الانتصاب.

- هناك طريقتان لاستخدام بدائل الهرمون:

- العلاج عن طريق الحقن - وذلك بحقن الجزء الأسفل أو الجانبين من القضيب. ويحدث انتصاب في خلال ٥ - ٢٠ دقيقة ويستمر الانتصاب لمدة ساعة.

هذه الطريقة تعتبر فعالة لكثير من الرجال نظراً لأن الحقن يتجه مباشرة إلى الاسطوانات الإسفنجية في القضيب والتي تمتلئ بالدم.

ولكن هناك أعراض جانبية لهذه الطريقة وهى حدوث نزيف من الحقن ونظراً لأن فترة الانتصاب طويلة تتكون أنسجة ليفية في الجانب الذي يتم حقنه

- الطريقة الثانية، هي علاج داخل الحبال وذلك باستخدام قطعة صغيرة تستعمل مرة واحدة وتوضع على قمة القضيب وذلك لوضع لبوس البروستاديل في قناة مجرى البول واللبوس بحجم نصف حبة الأرز.

لكنه غير مريح ومؤلم.

طرق أخرى للعلاج

- وسائل التفريغ: وذلك عن طريق استخدام أنبوب بلاستيك مجوف، ويتم وضعه على قضيب الرجل. وعن طريق استخدام مضخة يدوية تبقى الأنبوب مفرغة من الهواء، وذلك يدفع الدم في القضيب ويتم الانتصاب.

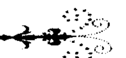


ثم تقوم بعد ذلك بلف رباط حول قاعدة القضيب لمنع الدم من الخروج خارج القضيب. هذه الطريقة يجب استخدامها تحت إشراف الطبيب المعالج لمنع حدوث أية مشاكل في القضيب.

- **جراحة الأوعية**: هناك بعض الجراحات تعالج العجز الجنسي الذي يحدث نتيجة ضعف تدفق الدم في القضيب، ولكن هذه الطريقة تكون فعّالة مع فئة قليلة من المرضي.

- **أنبوب غرز القضيب**: إذا فشلت كل وسائل العلاج الأخرى، يمكن اللجوء لهذه الطريقة كبديل. أنبوب الغرز يتكون من اسطوانة أو اثنتين من السيليكون يتم غرزها داخل القضيب.

وفي كل الأحوال تجب متابعة الحالة مع الطبيب المختص



الضعف والعجز الجنسي

العجز الجنسي "العنة" هو عدم القدرة على الانتصاب، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالانتصاب فترة كافية لعمل لقاء جنسي ناجح.

أما الضعف الجنسي فيقصد به عادة قلة عدد المرات التي يستطيع فيها الشخص أداء جماع كامل وطول الفترة الزمنية بين كل جماع وآخر بمدة قد تصل إلى عدة.أشهر، وقد يطلق على العنة اسم الضعف الجنسي والبرود الجنسي هو عدم استجابة الشخص ـ سواء الزوج أو الزوجة ـ للإثارة الجنسية عند الجماع بدرجة كافية، وقلة الرغبة في أداء العملية الجنسية أو.النفور منها كلية وجميع ما سبق يختلف عن العقم الذي يعرف بأنه عدم القدرة على الإنجاب بعد.مرور عام على إتمام لقاءات جنسية منتظمة.

ومن الوصفات التي قد تساعد في التخلص من الضعف الجنسي والتي تعتبر منشطات طبيعية ليس لها أضرار جانبية واحد جرام من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرامات من حبة البركة المطحونة للتو مع ثلاثة جرامات من بودر نبات الجنسنج الأصلي مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يومياً.

الأولى نفس المقادير السابقة مع استبدال الماء بحليب الناقة.

الثانية اثنين جرام جنسنج ملعقة عسل سدر أربعة جرامات حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يومياً الثالثة.

- خلط العسل ومدقوق حبة البركه السوداء وتناول ملعقة كبيرة من الخليط كل يوم



صباحا على الريق والمواظبة على ذلك.

- المواظبة على أكل أوراق الجرجير الخضراء فإنها مفيدة جدا جدا وتعطي نتائج عظيمة.

- المواظبة على اكل السمسم المقشور مفيد جدا في حالات الضعف الجنسي.

- القرع والخيار والشمام: تؤخذ كميات متعددة من البذور وتقشر وتدق وتذاب في السكر، وتؤخذ ثلاث ملاعق كل يوم. كما يستخدم مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا عند كبار السن وما ينتج عنه من اضطرابات في التبول، ويعمل المستحلب من مقدار حفنة من البذور الطازجة تنزع عنها قشورها وتدق لهرسها قليلاً، ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة فنجان واحد لكل ٢٠ جراما من البذور، وبعد انتظار عدة دقائق يحلى بالسكر ويشرب ساخناً.

- بذر الكتان: يستعمل مغلي بذر الكتان في تسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتا؛ وذلك بشرب فنجان أو فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة.

أدوية الاكتئاب أنجح علاج للقذف السريع

القذف السريع حالة منتشرة في كل انحاء العالم بنسبة قد تصل الى حوالي ٤٠٪ من الرجال وهي الاكثر شيوعاً بين كل الامراض الجنسية لديهم.

مازالت الآراء حول تحديدها غير موحدة ومثاراً للجدال والنقاش في الأوساط الطبية. فبينما يعتقد بعض الأطباء أن كل قذف يأتي خلال أربع أو خمس دقائق من ابتداء الجماع يشكل قذفاً سريعاً يرفض البعض الآخر ذلك ويدّعون أن تحديد القذف السريع يجب أن يقاس من وقت الولوج في المهبل الى وقت القذف ويكون عادة أقل من دقيقة في ٩٠٪ من الحالات وأقل من ٣٠ثانية في ٨٠٪ منها، كما اظهرت دراسة حديثة أجريت على ١١٠رجال يشكون من القذف السريع في هولندا ولكن بعض الاخصائيين يرفضون هذا التعريف ويضيفون في تحديده بعداً عملياً يخصون فيه المرأة بالدور الاهم، فلا أهمية للقذف

السريع بالنسبة لهم الا بقدر ما يحرم المرأة من اللذة بالاستمتاع بالجماع ونشوة الوصول الى القمة في أكثر من ٥٠٪ من العلاقات الجنسية.

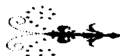
ولكن هذا التحديد ليس منطقياً لأن المسألة نسبية وتتوقف أيضاً على سرعة أو تباطؤ التجاوب عند الزوجة، فان التحديد النهائي يبقى صعباً لاسيما إذا أخذنا في الاعتبار أن نحو ٢٧٪ من النساء قد يصلن إلى قمة النشوة في مدة لا تزيد على دقيقة واحدة وغيرها تحتاج إلي أكثر من ٥ إلي ١٥دقيقة من التهيّج الجنسي للحصول على هزة الجماع، وأن نجاح المجامعة واستمتاع كلا الزوجين بها قد تحصل في أقل منه ٥٠٪ من الحالات وتعتبر العلاقة الجنسية ناجحةبالنسبة إليهم. وأمام هذا الجدال العنيف حول تحديد سرعة القذف اعتبرت الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية أن أي قذف يحصل بدون أية لذة أو تدنيها قبل أو أثناء ومباشرة بعد الولوج بدون ان يرغب المريض في حصوله أو السيطرة عليه يجب أن يعتبر قذفاً سريعاً أو مبكراً. وفي رأيي الشخصي وحيثما تختلف المدة ما بين الانتصاب أو الولوج والقذف في مختلف أنحاء العالم وما قد يرضي الزوجين الأوروبيين أو الأمريكيين لا يرضي الزوجين العرب مثلاً في هذا المجال فلنفسح للزوجين أنفسهما تحديد سرعة القذف وتأثيره على علاقتهما الجنسية والمضايقة منه والحاجة إلى معالجته، حسب توقعات منطقية لديهما.

المرأة والقذف السريع

للقذف السريع تأثير سيىء في نفسية الزوجة إذ أنه يسد أمامها سبل اللذة بعد إثارتها، ويحرمها من اطفاء نار رغبتها بعد اشعالها فيتولد لديا شعور المرارة والخيبة لاسيما إذا أصبح نمطاً دائماً. فتصبح عملية الجماع بالنسبة لها عذاباً لا ترغبه لا بل تنبذه بكل الوسائل والأعذار مستعملة مختلف الحجج لتفاديه.

أسباب القذف السريع

منذ أكثر من مائة سنة يحاول الاخصائيون والعلماء توضيح أسباب القذف السريع



وقد كان الاعتقاد السائد في أوائل الأربعينات أن سببه الرئيسي عصاباً متعلقاً بصراعات نفسية باطنية وأفضل علاج له التحليل النفسي. وفي سنة ١٩٤٣م دحض الدكتور شابيرو هذه النظرية واقترح بدلها اعتقاده الراسخ أن سبب القذف السريع نفسي وبدني يرتكز على ارتباك فكري وخلل في آلية القذف. وقام بعض الأخصائيين في المجاري البولية والتناسلية بانتقاد هذه النظرية مدعين أن العوامل الأساسية لحدوث هذه الحالة هي ارتفاع حساسية الحشفة وقصر لُجيم القضيب وتشوهات في الأحليل وأن أفضل علاج لها هي استعمال مخدر على الحشفة وقطع اللجيم وتخدير الأوكيمة المنوية داخل الأحليل. ولكنه للأسف لم تنجح هذه الوسائل واستمر البحث عن الأسباب المجهولة.

وبين ١٩٥٠و١٩٩٠م تحولت الآراء إلى اعتبار القذف السريع سلوكاً مكتسباً ومدروساً ففي ١٩٧٠م أحدث الطبيبان الأمريكيان "ماسترز" و"جونسون" ضجة إعلامية عالمية عند نشرهما نتائج أبحاثهما عن العجز الجنسي وسرعة القذف وشددا على أهمية القلق عند المجامعة والخوف من الفشل وتأثير التطبع الجنسي.. فكان اعتقادهما أن الخبرات الجنسية الباكرة تلعب دوراً كبيراً في رسم نمط الانفعال الجنسي مستقبلاً فالممارسة الجنسية السريعة مع المومسات أو البنات تؤدي إلى اكتساب انعكاسات عصبية تؤدي إلى سرعة فائقة وحساسية شديدة تجعلان القذف قبل الأوان أمراً مألوفاً ونمطاً متواصلاً.

ومن الأسباب الأخرى المقترحة الخوف من الحمل والاكتئاب واليأس وكره الزوجة والرغبة الباطنية لمعاقبتها وغيرها.

طرق فاشلة

وعمت في هذه الفترة وسائل عديدة للتحكم فى القذف منها "التوقف عن مزاولة التهيّج الجنسي عدة مرات قبل القذف، وطريقة الضغط المتقطع على الحشفة لمنع القذف مؤقتا ومتابعة المجامعة والضغط مجدداً على الحشفة كلما شعر الرجل بقدوم القذف. وكانت

النتائج الأولية لهذه الوسائل العلاجية جيدة واتبعت في كل أنحاء العالم ولكنه للأسف انخفض نجاحها مع مرور الزمن وفشلت أغلبها في غضون ٣سنوات وعممت عندئذ طرق جديدة للعلاج منها العلاج النفسي والتطبيقي وغيرهما ولكنها كانت فاشلة.

وفي أوائل التسعينيات جرى تحول مفاجيء ومهم في تفهم آلية سرعة القذف بناء على دراسات عالمية تمت على الحيوانات وعلى أشخاص مصابين بهذه الحالة واتجه التفكير الطبي إلى الدماغ والمواد الكيماوية داخله وتبين أن بعض هذه المواد مثل مادة السيروتونين SER-OTONIN الموجودة في بعض مناطق الدماغ المسئولة عن القذف لها دور كبير في كبحه وتأخير حدوثه بينما مادة أخرى هي "اللاوكسيثوسين" OXYTOCIN تحثه وتدفعه إلى الحدوث السريع. وتبين أيضاً أن التغيرات في تركيز تلك المواد الكيماوية في الدماغ قد يكون وراثي المنشأ وتثبتت هذه النظرية العصبية الحيوية NEUROBIOLOGICAL بالنجاح الباهر الذي حققه استعمال بعض العقاقير التي تزيد تركيز مادة "السيروتونين" في الدماغ في معالجة سرعة القذف، كما سنشرحه لاحقاً.

افضل علاج لسرعة القذف

عادة عندما يدرك الرجل ما عليه من تقصير في المجامعة مدفوعاً بتذمر زوجته أو بوخز ضميره، فإنه يلجأ جاهلاً إلى حيل مختلفة يعتقد خطأ أنها ستساعده على معالجة تسارع القذف ومنها التلهي بأمور خارجة عن الجنس أثناء الإثارة الجنسية وتحويل انتباهه وتفكيره إلى أمور ثانية وهو حينا يعض على شفتيه وحينا يقرص جسده ويتخبط مرتبكاً ويتحول من مشترك في العملية الجنسية إلى متفرج فيفقد انتصابه أو يقذف بسرعة فكل هذه الحيل والوسائل غير نافعة ومعرضة إلى الفشل ولا نحبذ استعمالها بتاتاً إذ أنها تعطي نتائج معاكسة وتؤدي الى بذل مجهود جسدي وعصبي مرهق لإنقاذ عملية الوصال بدون أية فائدة..

وقد تبين حديثاً أن أنجح علاج للقذف السريع هو استعمال عقاقير تستعمل عادة

لمعالجة الاكتئاب وتزيد تركيز مادة "السيروتونين" في الدماغ وهذه العقاقير ك"لبروكستين" PAROXETINE أو "فلووكستين" FLUOXETINE و"الكلوميبرامين" -CLO-MIPRAMINE والسرتلانين SERTRALINE وغيرها تعطي نتائج ممتازة في أغلب حالات القذف السريع حيث تزيد المدة قبل القذف من بضعة ثوان أو أقل من دقيقة إلى عدة دقائق بمعدل ٤ إلى ٥دقائق وقد تصل إلى عشر أو خمس عشرة دقيقة وقد تزيد على ذلك في بعض الحالات. ولكن هنالك جدل من ناحية طريقة استعمالها إذ أن بعض الأطباء يحبذون استعمالها يومياً والبعض الآخر يوصون باستعمالها عند الطلب أي قبل الجماع وفريق آخر ينصح بدمج الاستعمال اليومي والاستعمال عند الطلب. ويجب هنا أن نحذر المريض أن وصف هذه العقاقير واستعمالها يجب أن يكون تحت إشراف طبيب أخصائي لمنع حصول مضاعفات وخيمة وخطيرة. وإنني أحبذ هذه المعالجة مع دمجها بالعلاج الطبيعي الذي يرتكز على تقوية صمام الإحليل بإجراء تمارين يومية عليه واستعماله عند المجامعة لضبط عملية القذف بواسطة تقلصه المتكرر. وفي بعض الحالات إذا ما تبين أن حشفة القضيب ذات حساسية مرتفعة يمكن استعمال مخدر بشكل الجل أو المادة الهلامية يوضع على الحشفة حوالي ساعة قبل المجامعة.

وفي دراسة حديثة من إيطاليا تبين أن استعمال عقار "البروكستين" مع عقار "الفياجرا" معا يعطي نتائج تفوق استعمال كل منها منفرداً في علاج القذف السريع وكانت العوارض الجانبية معتدلة منها تخاذل القذف والغثيان وألم في المعدة والصداع وطفرة حمراء في الجسم وانخفاض الشهوة الجنسية بنسبة ضئيلة. وأما علاج سرعة القذف عند رجل يشكو من العجز الجنسي عولج بنجاح بعقار "الفياجرا" وأعطي دواء سرتلانين فلم يكن على ذات المستوى من النجاح إذا ما قورن بالنجاح الجيد الذي يحققه هذا الدواء لدى الأشخاص المصابين بسرعة القذف ولكن بدون أي ضعف جنسي.

وقد تمت حديثاً دراسات على مرهم مصنوع من عدة أعشاب في كوريا الجنوبية لمعالجة القذف السريع وكانت النتائج الأولية مشجعة ولكن علينا مراجعة الدراسات اللاحقة للتأكد من فعاليته وسلامته وفي خلاصة مقالتنا هذه أن التطورات الطبية الحديثة التي حصلت في السنوات القليلة الماضية بالنسبة إلى تفهم الية واسباب سرعة القذف فتحت أفقاً واسعة وبرّاقة لمعالجة هذه الحالة المنتشرة والمؤلمة بالعقاقير الفعالة بنجاح كبير ومضاعفات قليلة وشجعت العلماء والباحثين علي القيام بأبحاث مكثفة لتطوير تفهمنا لأمراض هذه الحالة واختراع علاجات متطورة وسليمة لشفائها إن شاء الله.

التمر والجنس

التمر هو البلح ويعتبر من أكثر الثمار تغذية للبدن فقد ثبت أنه مقو للعضلات والأعصاب ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وتضاهى قيمته الغذائية بعض أنواع اللحوم والأسماك حيث يحتوى على كمية كبيرة من الفوسفور وعلى كمية عالية من الفيتامينات.

ولكن لكى يكون التمر غذاء كاملاً ومقوياً جنسياً فقط أضف إليه اللبن وإذا أضيف إليه كذلك القرفة والحليب وإذا أديم استعماله على الريق جفف مادة الدود.

كما أن التمر أيضاً مقو للكبد وملين للطبع ويزيد فى القدرة على المعاشرة الجنسية ولا سيما مع حب الصنوبر.

من مميزات التمر أيضاً أنه من الثمار المهمة فى تكوين السائل المنوى عند الرجل ومغذ للأعصاب والخلايا الجنسية عند كل من المرأة والرجل.

اللحم والبيض وتأثيرهما على الناحية الجنسية

إن اللحم والبيض يحتويان على أفضل أنواع البروتين ويعتبران من الأغذية المهمة للبدن وخير معين للنشاط الجنسى.

وعلى الشخص تناول ما يعادل جراماً واحداً لكل كيلوجرام من وزنه أو على الأقل

ربع دجاجة وسمكة متوسطة.

ولا مانع من تناول قدر مماثل من اللحم الأحمر كبديل فى بعض الأيام للتوازن فى الغذاء اللازم للجسد.

الجرجير والجنس

الجرجير من النباتات الخضراء المعروفة قديماً. والعرب أول من عرفوا الجرجير ووصفه أطباؤهم بأن شرب عصير أوراقه وأكل بذوره يقوى الجنس ومدر للبول وهاضم للطعام وملين للأمعاء، ويحتوى الجرجير على نسبة عالية من فيتامين (أ) والحديد والألياف .

والجرجير طبقاً لرأى الأطباء العرب يهيّج الشهوة الجنسية جداً وهو يحركها ويقوى على الممارسة الجنسية.

الخس والجنس

الخس من الخضراوات الورقية، وهو من أفضل الأغذية كمقو للقدرة الجنسية، ويسمى عند بعض الشعوب القديمة "نبات الخصوبة".

يحتوى الخس على فيتامين "ج" وهو فيتامين الخصوبة، حيث يفيد كثيراً فى علاج العقم عند الرجال وله أهمية كبرى فى تكوين السائل المنوى الذى تسبح فيه الحيوانات المنوية.

أما عند النساء فهو يمنع عسر الولادة والطلق المبكر ويمنع حدوث الإجهاض ويقوى من النسل.

الجزر والجنس

الجزر من النباتات المعروفة وهو غنى جداً بفيتامين (أ)، خاصة الجزر الأصفر منه وهذا الفيتامين يزيد من خصوبة الخلايا التناسلية الموجودة فى الحيوانات المنوية عند الرجل،

كما أنه يزيد أيضاً من خصوبة الخلايا التناسلية فى البويضات عند الإناث وهذا الفيتامين يزيد من مقاومة الجسم بشكل عام.

البقدونس والجنس

البقدونس من النباتات المعروفة ومن التوابل المشهورة وهو يحتوى على العديد من الفيتامينات المهمة.

وذلك بالإضافة إلى بعض الأملاح المعدنية المهمة كالحديد والكالسيوم والماغنسيوم، إضافة إلى الزيوت الطيارة.

زيت البقدونس يفيد أيضاً فى علاج حالات الضعف الجنسى كما يفيد فى علاج اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء.

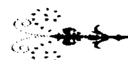
العنب والجنس

وهو من الفاكهة المحبوبة للكثير وهو من فاكهة الصيف اللذيذة والمشهورة.

وهو منشط جنسى طبيعى حيث إنه ينقى الدم من الرواسب الضارة فيزيد من كفاءة الأعصاب فى نقل الرسائل والاستجابة للمؤثرات، بالإضافة إلى أنه يعين الشخص على الثبات النفسى والتخلص من القلق والمخاوف التى تفسد العملية الجنسية.

البصل والجنس

أكل البصل يحفظ الصحة ويطيل العمر، وقد ثبت أن مفعول البصل لا يبطل مهما كان البصل مشوياً أو مسلوقاً أو مقلياً وذلك بالإضافة إلى الصورة الطازجة. يحتوى البصل على زيوت طيارة ونسبة عالية من الكبريت وقد وصفه أطباء العرب القدماء بأنه مهيّج للقدرة الجنسية، وماء البصل يدر الطمث وملين طبيعى. البصل يزيد الشهوة الجنسية إذا ما قطع ونقع فى الخل وله منافع صحية كثيرة على الجسد بالإضافة إلى تفتيق الشهوة وتهييج الجنس ويزيد فى المنى ويحسن اللون.



الزيتون الأخضر والجنس

الزيتون الأخضر بارد يابس وهو جيد للغذاء ومقو للمعدة ومثير للشهوة الجنسية، أما زيت الزيتون فيستخدم فى: المحافظة على جمال البشرة وعلاج تشققات الجلد.

حبة البركة والجنس

تطحن حبة البركة وتخلط جيداً بزيت الزيتون و"اللبان الدكر" ويؤخذ منها لعدة أيام فهى تزيد فى الشهوة الجنسية وتنشط الشبق بعد اليأس.

الفول السودانى والجنس

وهو من الأطعمة الشعبية المعروفة بكثرة، وقد عرف أن الفول يزيد المنى ويقوى الرغبة والعمل فى الممارسة الجنسية.

الفول السودانى يحتوى على نسبة عالية ووفيرة من الألياف والبروتينات والدهون النباتية لذلك فهو مصدر غنى بالطاقة وهذه الطاقة مطلوبة فى أداء العملية الجنسية.

الحمص والجنس

الحمص من الأطعمة الشعبية المشهورة وقد تؤكل هذه الحبوب إما خضراء طازجة وإما مسلوقة وإما مطبوخة وإما محمصة.

الحمص من الأغذية المدرة للطمث عند النساء ويولد اللبن عندهم ويزيد فى الطاقة الجنسية ويقوى الشبق الجنسى.

القرفة والجنس

القرفة من التوابل المعروفة والمشهورة وهى شجرة دائمة الخضرة قشورها عطرية تحتوى على زيت عطرى طيار ومنبه.

تستخدم قشور القرفة فى عمل شراب القرفة المنشط للدورة الدموية والقوة الجنسية.

ويفيد شراب القرفة فى حالات اضطراب الدورة الشهرية. ويدخل زيت القرفة فى صناعة بعض مستحضرات التجميل السائلة والجافة.

التوت والجنس

التوت كما هو معروف من الفواكه الشعبية المشهورة وهو فى متناول الجميع.

ثمار التوت ذات قيمة غذائية كبرى ولها تأثير هرمونى ذكرى لذلك يمكن تناولها فى حالات الضعف الجنسى للرجال ولزيادة الشهوة الجنسية.

طبق السلطة والجنس

لعل من أكثر المأكولات التى تساعدك على زيادة القدرة الجنسية بدون زيادة فى الوزن هى طبق السلطة الخضراء، والذى يمكن أن يلعب دوراً مهماً وأساسياً فى الحياة الجنسية..

ويجب أن يتكون هذا الطبق من طماطم وبقدونس وجرجير، لذا يجب أن تحرص الزوجة على توفير طبق السلطة يومياً إن أمكن فى وجبتى الغداء والعشاء.

أيضاً يجب عدم نسيان الفجل الذى يحتوى على مجموعة فيتامينات لا سيما فيتامين "هـ" الذى ثبت نجاحه فى إكمال السعادة الزوجية.

كذلك نظراً للأثر الخطير للبقدونس من الناحية الجنسية يجب الحرص على عدم إغفاله أثناء تحضير طبق السلطة.

ونظرًا للأثر الخطير للبقدونس فى الناحية الجنسية فإن شركات الأدوية عبأته فى علب حيث تبيعه فى الصيدليات كمقوٍ عام للناحية الجنسية.

وبذلك فإن الجنس السليم فى الجسم السليم.. والجنس القوى لا يمكن أن يأتى من جسم ضعيف أ.هـ.



وصفه لعلاج الضعف الجنسي

خلط بزر الفجل المدقوق مع العسل ، وتناول مقدار ملعقة صغيرة من المزيج مرتين يومياً والمواظبة على ذلك كفيلة بزيادة القدرة الجنسية لمن يعاني من الضعف الجنسي. ويصنع هذا المزيج بالطريقة التالية :

١) يوضع العسل على نار هادئة حتى تظهر رغوتة فتنزع عنه.

٢) ثم يؤخذ بزر الفجل بعد أن يدق ثم يوضع في العسل.

٣) يعاد المزيج ويوضع على نار هادئة من جديد حتى يعقد.

٤) يؤخذ منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح واخرى عند النوم فهو مفيد جداً جداً جداً.

التهاب البروستاتا

ثلاث ملاعق كبيرة من بزر الكتان، تغلى في لتر من الماء مدة ثلاث دقائق، ثم يشرب منها قدر كأسين في اليوم بجرعات صغيرة، فإنه مفيد للمصاب بالتهاب البروستاتا.

(الحيوانات المنوية)

سائل يود أن يعرف بعض النباتات التي تزيد عدد الحيوانات المنوية.. يوجد بعض النباتات الجيدة وأهمها حب العزيز ويعرف أيضاً باسم "حب الزلم" أو "لوز الأرض" والمستخدم من النبات درناته التي تحت الأرض ويعمل من هذه الدرنات قدر قبضة اليد يومياً حيث يستعمل على هيئة شراب مثله مثل شراب عرقسوس.. كذلك هناك الحلبة الخضراء.. وهي موجودة في الأسواق المركزية الكبيرة حيث تؤكل كما هي بمقدار ثلاث ملاعق كبيرة مرة واحدة في اليوم.. وأيضاً خليط من حب الصنوبر + سمسم + عسل نحل نقي، بمقدار ملعقة كبيرة صنوبر + ملعقتين كبيرتين سمسم (بذور) تهرس ثم تخلط مع عسل نحل أبيض نقي وتؤكل مرة واحدة في اليوم.



ولتقوية الحيوانات المنوية استخدم العسل الأصلي المخلوط بطحين طلع ذكر النخل وبامكانك شراء هذا الطحين من محلات العود والبخور أو شراء طلع ذكر النخل من سوق الخضار في المدن التي يكثر فيها النخل.. مجرب مفيد بإذن الله.

علاج ضعف الحيوانات المنوية بالأعشاب

مادمنا نتحدث عن دور الأعشاب والنباتات في تحفيز النشاط الجنسي فلا بد من الإشارة إلى أن المواد الطبيعية مثل نبتة الناردين والدرق وفلفل كاوة والشوفان الطازج، وعكس المستحضرات العقارية، يمكن أن تحرر الرجل من التوتر النفسي والكآبة دون أن تعيق قدراته الجنسية. بل يعتقد البعض أن فلفل كاوة والشوفان يحفزان الإنسان جنسياً بشكل طفيف كما تمكنهما إضافة إلى الناردين مقاومة الكآبة التي قد تكون سببا للعجز الجنسي عند الرجل المعني.

وللعلم فقد كان علماء «معهد سان فرانسيسكو للدراسات الجنسية البشرية المتقدمة» بحاجة إلى بضعة أشهر فقط لعلاج الرجال العنينين بمواد الشوفان الطازج ومستحضرات نبات القراص والطحالب البحرية كي يحفزوا لديهم الرغبة الجنسية والأداء الجنسي.

ويتم تناول الناردين والشوفان وفلفل كاوة بصورة خلاصات صبغية Tincture في حين تمكن إضافة الطحالب البحرية إلى الغذاء اليومي.

وقد استخدم الصينيون القدماء أعشاب الجنسة الطبية جين سينج «تعني كلمة جين سينج الصيني: جذور الإنسان» منذ آلاف السنين ليس لتحسين خصوبة الرجل فحسب إنها لتعزيز قدراته وإطالة فترة نشاطه بالمفهومين الحياتي والجنسي. وما انفك الصينيون حتى يومنا هذا يصفون هذه الأعشاب لكافة الرجال الذين تعدت أعمارهم الأربعين.

ولو دققنا جيدا في هذه الأعشاب لوجدنا أنها تعمل، قبل كل شيء، على تحسين مستوى التيستوستيرون في جسم الإنسان. لا غبار إذًا على مقولة: ارفع نسبة التيستوستيرون في



دمك كي ترفع فاعليتك الجنسية. ولهذا فإن أفضل علاج لحالات العجز الجنسي بواسطة الأعشاب هو العلاج الذي يعتمد على النباتات التي تؤدي إلى زيادة هذا الهورمون المهم. ويستخدم الصينيون في علاجهم لحالات الاضطراب الجنسي أعشابا أخرى يطلق عليها في شمال أمريكا اسم «فو - تي» وهي أعشاب تعمل كعقار نباتي لإطالة فترة الممارسة الجنسية. ويعتقد الصينيون القدماء بقوى جنسية خارقة لهذه النبتة فيقولون منذ القدم إن جذر نبتة فو تي عمرها ٥٠ عاما قادرة على منح شعر الشايب سواده الأصلي وأن جذر نبتة منه عمرها ١٥٠ عاما قادرة على غرس الأسنان من جديد في فكي المسن.

أخيراً، لا يجدر بنا أن ننسى، ونحن نتحدث عن العنة عند الرجال، أن للصحة العامة تأثيرا مباشرا في قابلية الرجل الجنسية. فالكبد السليم مهم جدا وذو أهمية حيوية فائقة في الحفاظ على التوازن الهورموني في جسد الرجل، وإن أي مرض خطير قد يصيبه، مثل تشمع الكبد الناجم عن إدمان الكحول، يمكن أن يؤدي إلى العجز الجنسي ويصاب العديد من الذكور بالعجز الجنسي نتيجة الضرر البالغ الذي تعاني منه أكبادهم.

إن من المؤشرات الظاهرة على انخفاض التيستوستيرون عند الرجل جراء الإفراط بالكحول هي: نمو الثديين، تقلص حاجته لحلاقة ذقنه وانخفاض نشاطه الجنسي. وتفيد هنا أعشاب مثل الشوك Thistle والشيزاندرا Shizandra في إعادة بناء الخلايا الكبدية.

أعشاب.. لتنشيط هرمونات الذكورة

الخس يعمل على تنشيط إفراز هرمونات الذكورة (التستوستيرون -TESTOSTER ONE والأندروجين ANDROGEN)، بالإضافة إلى البصل، الفلفل الأسود، الزعتر، حب العزيز، الجرجير، الجزر، اللوز، البندق، جوزة الطيب، الزعفران، الكبابة الصيني، الأقحوان، الجنسنج، القرفة، الزنجبيل، النعناع والكرفس وهذه كلها يتم تناولها عن طريق الفم.

ومن جهة أخرى، يمكن استخدام زيت الورد، زيت الياسمين وزيت الصندل

كغسول على منطقة العانة حيث إن هذه الزيوت تعمل على تنشيط هرمونات الذكورة وذلك لاحتوائها على الجلوكوسيدات (glycosides) في المادة العصيرية لها كما أنها تنشّط خلايا الخصية وقشرة الكلية لإفراز هرمونات الذكورة.

وقد ثبت علميًّا أن تنشيط هذه الهرمونات يتطلب تقوية كل من الجهاز العصبي المركزي – لتحفيز الغدة النخامية– والخصية، وهذا هو ما تساعد في إحداثه المواد المذكورة أعلاه بالإضافة إلى الاهتمام بالغذاء الصحي المتوازن المحتوي على البروتين –الذي يدخل في تخليق السائل المنوي والحيوانات المنوية– والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات لذلك فأي خلل في هذه المواد قد يؤدي إلى خلل في الهرمونات الجنسية.

النباتات والأطعمة التي تحافظ على الانتصاب

من النباتات التي تساعد على الانتصاب:

(١)الكبابه الصيني Piper cybeba " نوع من أنواع الفلفل الأسود له ندبة "

وبه مادة فعالة تحتوي على الزيوت الطيارة تعمل على تنشيط الجهاز العصبي المركزي بالجسم.

(٢)الزنجبيل الأخضر Ginger

وتعمل الزيوت الطيارة به على تنشيط الدورة الدموية جداً ولكنه أحيانا يرفع ضغط الدم.

(٣)نبات الكرفس Abium Graveolens

سواء أخذ في شكله النباتي الأخضر، أو في شكل بذور وهو يقوم بتنشيط الجهاز العصبي المركزي إضافة إلى مشروب القرفة، وكذلك القرنفل الذي يحتوي على بعض الكبريتات التي تزيد وقت الانتصاب كما ينصح بالأكلات البحرية عموماً مثل الاستاكوزا والجمبري

أما بالنسبة للأطعمة المثبطة

نبات الرجلة portullica وذلك لاحتوائه على مواد هلامية تسمى ploysaccha-



rides تؤثر على الهرمونات بالجسم تأثيراً مؤقتاً بمجرد تعاطيها وتحدث هدوءاً بالأعصاب ويزول تأثيرها بالجسم بمجرد التوقف عن أكلها ولا ننصح باستخدام الكافور حيث إن أحدث الأبحاث أثبتت أنه يضر بعض خلايا المخ لأن به مادة الفينول التي تضر المخ.

أما من المشروبات فالتمر الهندي والتليو تعمل على تبريد الأعصاب.

مقويات جنسية

هناك أدوية طبيعية كثيرة تُدعى أيضاً "البدائل لمعالجة الضعف الجنسي وعدم القدرة على الانتصاب السليم"، وهي تضم الأعشاب والحشائش والمأكولات البحرية أو البحريات والفواكه والخضار واللحوم والمكسرات والحشرات والبهارات والفيتامينات والمعادن والعسل.

الفيتامينات

كل الفيتامينات مهمة لصحة الإنسان عموماً، ومجموعة فيتامينات (ب B)، وكذلك فيتامين (أ، A) وفيتامين (س، C) وكلها جيدة، إلا أنَّ فيتامين (إي، E) يساعد على إنتاج هرمونات الذكورة وتجديد الخلايا.

البهارات

بشكل عام، فإن الدور الرئيسي للبهارات يتمثل بكونها محرّضة جيدة للدورة الدموية الموضعية وهذا يساعد في حالات الضعف الثانوية ومن البهارات الأكثر فاعلية نذكر : الفلفل، الزنجبيل، وجوزة الطيب.

المعادن

المعادن موجودة كجزء من المواد الغذائية، وهي كلها جيدة للصحة العامة. لكن الزنك مهم جداً لصحة الرجل، وإذا اختل الزنك في غذاء الطفل فإن ذلك يؤثر على مستوى قدرته ومستوى الإخصاب عنده في سن النضج. كما أنَّ قلة الزنك لدى الرجل



الناضج تقلل لديه الدافع،المنغنيز معدن مهم كذلك للإخصاب، إضافة إلى الأحماض الأمينية الأساسية Essential Fatty Acid فهي مهمة لحفظ الصحة عموماً

اللحوم

اللحوم مادة غذائية غنية بالبروتين (الزلال) والأحماض الأمينية الأساسية التي تعتبر مهمة لحفظ الصحة عموماً

العسل

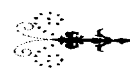
في العسل تركيبة غذائية خاصة، من ضمنها مجموعة فيتامين B، سهلة الامتصاص. وهو بتركيبته الخاصة يزيد قدرة الرجل الجنسية، ويرفع من مستوى الإخصاب عنده. وسمى " شهر العسل " بهذا الاسم لأن العرسان في أوروبا كانوا قبل قرون عديدة يشربون العسل طوال الشهر الذي يسبق الزواج لأجل الإخصاب. فهو منشط جنسى مهم يحتوى على فيتامينات ومواد منشطة جنسياً ويسمى فيتامين الخصوبة.

الحشرات

يأتي " الجراد " كأول حشرة ذات سمعة طيبة في إعطاء المقدرة الجنسية والطاقة والحيوية نظراً لغناه بالبروتين وقرون بعض الحيوانات التي تطحن وتلتهم، كما في أفريقيا، أو تعجن وتخبز، كما في اليابان، لها تأثير جيد على تنشيط الطاقة أما أشهر حشرة حازت على سمعة مهمة في هذا المجال، فهي " الذبابة الأسبانية " رغم ذلك أدت إلى موت الكثيرين.

الخضار

تأثير الخضار لا يكون مباشراً على القدرة الجنسية، بل تعطي الخضراوات فاعليتها على المدى البعيد بحيث تجعل الصحة أفضل لكن هناك بعض أنواع الخضار تعتبر أكثر تأثيراً وأكثر مباشرة في فعلها، مثل : الزيتون، حيث إنَّ فيه مادة كيميائية معينة تسمى Bromocriptine لها تأثير على مركز الإخصاب في دماغ الإنسان.



المكســرات

المكسرات غنية بالحديد والزنك والمغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والفيتامين E بالإضافة إلى غناها بالأحماض الأمينية وهذه المواد جيدة وتقود إلى زيادة إنتاج الهرمونات عند الرجل والمرأة. ومن أشهر المكسرات نذكر : اللوز، الجوز، الكاجو، والعنجك

المآكل البحرية

تعتبر المأكولات البحرية، بكل أنواعها، ذات تأثير فاعل على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة. ويرجع ذلك إلى كمية الزلال والحامض الأميوني الذي يلعب دوراً مهماً في زيادة درجة الخصب (الإخصاب)، بالإضافة إلى مقدار المعادن والفيتامينات التي تحتويها البحريات. ويأتي " الكافيار "، وهو بيض سمك الحفش، في المرتبة الأولى على رأس لائحة المواد البحرية المقوية والمنشطة للجنس ثم يأتي في الدرجة الثانية، بعده " المحار " الغني بمادة الزلال (البروتين) العالية... ويُحكى عن "كازانوفا " تناوله حوالي ٥٠ محاراً في اليوم لأخذ الطاقة التي تساعده على المغامرات العاطفية التي اشتهر بها ويأتي " الروبيان " ليحتل المرتبة الثالثة، في كونه محرضاً ومهيجاً جيداً وفعالاً إلا أنَّ مشكلة الروبيان هي في زيادة الكوليسترول فيه، بطبيعة الحال، كل المأكولات البحرية جيدة وإنْ لم تكن بأهمية وفاعلية الكافيار والمحار والروبيان. بقى أنْ نقول إنَّ خلطة الأسماك الصغيرة المخللة، والتي تعرف عند المصريين بـ " الفسيخ " وعند الإيرانيين بـ " المهيادة " هي وجبة جيدة للرجل نظراً لكثافة الزلال فيها.

الفـواكـه

تحتـوي الفواكـه على نسبة كبيرة من الفيتامينات، أهمها وأشهرها : فيتامين A وفيتامين C وعنصر "البورون " القادرة على إعطاء الجسم صحة ونضارة لكن شهرة الفواكه جاءت لربطها بقصص وأساطير لا مجال لذكرها وأكثر فاكهة أو ثمرة لها مصداقية علمية بتأثيرها على الطاقة هي " التمر " ففي دراسة رائعة قام بها الباحث السعودي " الورثان "

على مجموعة أخرى من زملائه وجد أنَّ التمر يحتوي على أحماض أمينية وسكريات وفيتامينات ومعادن متنوعة، وهي جميعاً مواد مهمة للحفاظ على التوازن الطبيعي عند الناضجين. ومع أنْ كل التمور تحوي عنصر " البورون " بشكل كبير، وهو عنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثير من الأمراض، إلا أنَّ عنصر "البورون " يؤثر على الهرمون الذكري والأنثوي معاً، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر إنَّ تناول التمر يقلل الإصابة بالضعف الجنسي، ويجعل الدافع العاطفي أقوى وخصوصاً التمر البرحي

الأعشاب

أبرز الحشائش والنباتات العشبية المساعدة على تقوية وتنشيط المقدرة الجنسية هي الفاغرة الأمريكية هي شجرة صغيرة شوكية تنمو في كندا، وتستخدم أساساً في تخدير الآلام البدنية، وخصوصاً آلام الأسنان، لكنها تستعمل كذلك لمعالجة بعض حالات العجز الجنسي

الجينسينج

نبات صيني عرف شهرة كبيرة بوصفه النبات الأساسي الذي يحرض الطاقة الشهوانية، وقد كذب ذلك بعض العلماء، ولكن من الواضح أنَّ له تأثيراً جيداً على الصحة عموماً

الكورانا شجرة موجودة في غابات الأمازون الممطرة، وثمرة الشجرة مصدر يعيد للطاقة حيويتها حسب تجربة سكان المنطقة

القصعين

نبات تمكن زراعته في أية حديقة أو داخل المنزل ويشبه " المرمية ". تستخدم أوراقه ودهنه وبذوره، واستخدامه المباشر يتعلق بعلاج مشاكل القدرة الجنسية عند الرجل وهو منتشر بكثرة بين الأمريكيين وعند معظم سكان العالم



الكولا

موطن هذه الشجرة الكبيرة التي تنمو فيها مكسرات الكولا، التي تستخدم استخدامات عديدة، هو غرب أفريقيا، إنَّ بذور هذه الشجرة منشطة فعالة للأعصاب عموماً وبالتالي يؤدي تأثيرها إلى فوائد تتعلق بمشكلة العنة والعجز الجنسي

أزيرون الحدائق

نبتة برية موجودة بكثرة في إيران، تستخدم منها برعم الوردة قبل التفتح أو أوراق الورد بعد التفتح. وهذه النبتة تحتوي على هرمون عال يتم استعماله لعلاج مشاكل الضعف الجنسي

وصفات مقوية

عصير الجزر مع البيض البلدى يشرب منه كوب يوميا فإنه مقو ومنشط

حب العروس يشرب كالشاي

السورنخان معجون بالعسل يؤخذ كالمربى ملعقة صغيرة بعد الإفطار

السورنخان خميرة العطار قدر فنجان- مطحونة- مع ٢ ملعقة كبيرة من الزنجبيل وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود و٢ ملعقة كبيرة من الخولنجان ويخلط جميعا ويعبأ وتؤخذ قدر ملعقة صغيرة تنقع في اللبن من المساء للصباح ثم تحلى بملعقة عسل ويضاف عليها ثلاث بيضات بلدي ويشرب ذلك فإنه من المقويات.

طلع التخيل مع عسل النحل

أغذية مفردة: البقدونس، البصل، الجرجير، الجزر، الكرفس، الخس، الخرشوف، القلقاس، الحرمل، الحبة المرة، حبة البركة، الصندل، الزعفران، الحبهان، حب العزيز، الزنجبيل.

القرنفل يشرب منه ملعقتان على الريق مدقوقا ومضافا إلى الحليب.

الخولنجان مسحوقاً ويضاف إلى لبن أو حليب ويشرب على الريق.

الزنجبيل والفلفل الأسود والقرنفل والمستكة وبذر الفجل يطحن منهما أجزاء متساوية وتغمر مع عسل أبيض وتوضع على النار حتى تنضج، يؤخذ منه ملعقة صغيرة.

مغلي ورق السمسم مع بذر الكتان شرباً.

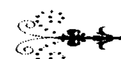
يؤخذ مزيج من الحبة السوداء وزيت الزيتون واللبان الذكر.

ينقع الحمص حتى يلين ويؤكل منه، ويشرب من ماء النقع مع العسل.

اليانسون : تحتوى ثمار اليانسون على زيـوت طيارة بالإضافة إلى البروتين والكربوهيدرات، كما يؤكد أطباء العرب القدماء يهيّج الجنس ويحرك الطاقة الجنسية وهو مدر للبن المرضعات ومقو للطلق عند الولادة.

- بذر الكتان + فلفل أبيض: Linseed and white pepper يؤخذ ملئ معلقة من بذر الكتان المسحوق ومثله من الفلفل الأبيض المسحوق ويمزجان ثم يضاف لهما ملعقتان من عسل النحل الطازج الأبيض وتمزج جيدا ثم تؤكل مباشرة بعد الأكل فإنه يهيج الباه.

-لبان دكر + حبة البركة: يخلط نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة مع معلقة كبيرة لبان دكر من النوع النظيف الخالي من الحجر ومن النوع الكبير والفاتح اللون ثم يخلط الاثنان مع بعضهما البعض ويسحقان جيداً ثم يضاف لهما بعد إخراجه من الطاحونة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة عسل أبيض ويؤخذ لعوقاً بعد طعام الإفطار مباشرة وهذه الجرعة تثير الشهوة عند الرجال.



ملاحظـــة

قد يكون سبب البرود الجنسي يرجع إلى أسباب أمراض نفسية أو روحانية مثل الإصابة بالحسد والسحر وخاصة سحر تعطيل الزواج وسحر التفريق بين الزوجين ولهذا النوع علامات تعرف فمنها :

* عند استماع رقية إبطال السحر يحس بصداع شديد وربما ضيق شديد في الصدر وبكاء.

* ومن الأعراض الإحساس بآلام أسفل الظهر

* ويشعر بعدم القدرة على الجماع الحلال مع الزوجة وأما غيره فإنه يحس بالقدرة على ذلك.

العوامل النفسية

يجب ألا نهمل علاقة الحالة النفسية بالضعف الجنسي إن العلاقة وثيقة جدا بين العقل والجهاز التناسلي ولما كانت الصلة بين الجهاز التناسلي والجهاز العصبي متينة والجهاز العصبي كبير التأثير بالمخ فإننا نجد أن الارتخاء يرجع في كثير من الأحيان إلى أسباب نفسية وعقلية بحته بغير أن يكون للعوامل الجنسية دخل فيها .

الهم والانزعاج

في غالب الأحيان يكاد كل رجل صحيح البنية أن يصاب بضعف مؤقت لأسباب عقلية طارئة في وقت من الأوقات فالهم والانزعاج للمسائل المالية أو غير ذلك يمكن أن يفقد الرجل قدرته الجنسية وقتا ما أو إذا واجهت الرجل في حياته مشكلة صعبة الحل شغلت عقله فان قدرته الجنسية تضعف أيضا

ولقد لوحظ أنه عندما تشتد الأزمات الاقتصادية اشتداداً كبيراً تأخذ حالات الإصابات بالارتخاء الجنسي في الازدياد .

الخوف من أمر ما

إن أكبر المسببات اللعنة النفسية المؤقتة منها وغير المؤقتة هو الخوف فهذا الخوف الذي يمكن أن يظهر بأشكال شتي يقف حائلاً عصبياً في سبيل وصول الرسائل من المخ إلى الجهاز التناسلي وقد يكون المصاب بهذا الضعف شاعراً بالخوف .



الشعور بالنقص

ومن المسببات النفسية للضعف كذلك عند كثير من الرجال الشعور بالنقص لأي سبب من الأسباب لضعف في تكوين جهازه التناسلي أو لضعف قدرته ذاتها وأكبر أسباب هذا الشعور بالنقص هو الذي يتصل بحجم الأعضاء ذاتها ولو أن النقص في غالب الأحيان يكون وهمياً.

التجارب الجنسية السابقة

فنجد أن الشاب مثلاً يركز كل أفكاره الجنسية وشهواته حول امرأة معينة حتى لا يستطيع أن يتصل بسواها لأن الأخريات لا يستطعن أن يقدمن له المؤثر الكافي وقد يكون هذا القصور على صنف معين من النساء وهناك الضعف الجنسي الذي يرجع إلى التجارب الجنسية الأولي مما يطبع عليها بعض الناس بحيث لا يجدون أنفسهم قادرين على الجماع إلا إذا تم لهم إجراؤه بنفس الطريقة والحالة والأسلوب وفى نفس الجو الذي أحيط بهم أول مرة.

النفور من الفعل

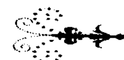
وقد ترجع العنة النفسية عند الشباب أو الرجل القليل الخبرة بالنساء إلى نفوره من المرأة التي يحاول الاتصال بها وقد يكون نفوره من العملية ذاتها ولنبين لك ذلك نفترض أن شخصا يحترم النساء ويراهن في صورة سامية مثالية ثم يحب هذا الشخص امرأة معينة ينسب إليها كل هذه الصفات المثالية التي تخيلها فإذا تزوج منها بعد ذلك بأن له في اتصاله بها أنها بعيدة كل البعد عن الصورة المثالية التي لا وجود لها إلا في ذهنه فيشعر بخيبة ونفور يصيبانه بالضعف.

وقد يكون النفور من العملية ذاتها من أسباب الضعف وهذا أكثر مما يمكن حدوثه في

حالة العادة السرية أما مدمن هذه العادة يضعف حساسية العضو الجنسي فيه نتيجة الحك العنيف أثناء عملها فإذا حاول الاتصال الجنسي بعد ذلك لم يجد فيه المؤثر الكافي لإتمام هذه العملية أو قد تتم العادة السرية بغير أن يكون العضو في حالة انتصاب تام.

الاقتصار على المداعبة والتدليل

ذلك الاقتصار على المداعبة والتدليل غالبا ما تكون سببا في الإصابة بالعنة ذلك لأن الجهاز قد اعتاد على أن يثار شعوره الجنسي بإجراء أشياء غير طبيعية دون أن يؤدي إلى عملية الجماع أو دون أن يصل إلى نهاية الشوط حتى يشعر بارتياح وهذه الحالة يسميها علماء الفسيولوجيا بالتحول المنعكس وفيها أصبحت حالة الجهاز العصبي قانعة مما يناسبها من المداعبة والتدليل دون احتياج إلى إجراء العملية الجنسية الفعلية.



فهرس